

3 Trainingspläne

Wir bieten Ihnen drei Trainingspläne, bei denen Sie selbst entscheiden, wieviel Zeit Sie in Ihr Training investieren können bzw. wollen. Sie suchen sich den entsprechenden Trainingsplan einfach aus.

ZEITAUFWAND: 3 STUNDEN PRO WOCHE

1. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi Ruhetag Do 30 min lockerer DL Fr Ruhetag Sa 20 min lockerer DL So 60 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause nach 30 min	7. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi Ruhetag Do 20 min langsamer DL, anschl. 5 Steirgerungen Fr Ruhetag Sa Ruhetag So Halbmarathon-Wettkampf (alle 5 km ein 1-minütiger Verpflegungsstopp)	10. Woche Mo Ruhetag Di 20 min ruhiger DL Mi Ruhetag Do 20 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 150 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause alle 30 min So Ruhetag	11. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi Ruhetag Do 30 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 30 min lockerer DL So 30 min im Marathon-Renntempo	12. Woche Mo Ruhetag Di Ruhetag Mi 30 min lockerer DL, anschl. 3 Steirgerungen Do Ruhetag Fr Ruhetag Sa 15 min langsamer DL, anschl. 3 Steirgerungen So Tag X
2. Woche Mo Ruhetag Di 30 min ruhiger DL Mi Ruhetag Do 30 min lockerer DL (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 75 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause nach 30 u. 55 min	8. Woche Mo Ruhetag Di 40 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 105 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause nach 30, 60, 90 min	5. Woche Mo Ruhetag Di 35 min langsamer DL Mi Ruhetag Do 40 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 105 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause alle 30 min So Ruhetag	6. Woche Mo Ruhetag Di 35 min lockerer DL Mi Ruhetag Do 35 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 120 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause alle 30 min So Ruhetag	9. Woche Mo Ruhetag Di 20 min ruhiger DL Mi Ruhetag Do 20 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 150 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause alle 30 min So Ruhetag
3. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi Ruhetag Do 35 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) Fr Ruhetag Sa 20-30 min ruhiger DL So 90 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpausen nach 30 u. 60 min	9. Woche Mo Ruhetag Di 20 min lockerer DL Mi Ruhetag Do 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steirgerungen Fr Ruhetag Sa 40 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) So 10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen	3. Woche Mo Ruhetag Di 60 min langsamer DL Mi Ruhetag Do 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steirgerungen Fr Ruhetag Sa 150 min langsamer DL, inkl. 3 min Gehpause alle 30 min So Ruhetag	4. Woche Mo Ruhetag Di 30 min ruhiger DL Mi Ruhetag	6. Woche Mo Ruhetag Di 40 min lockerer DL Mi 4 x 4 min schneller DL (mit 2 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 40 min ruhiger DL Fr Ruhetag Sa 30 min langsamer DL, anschl. 5 Steirgerungen So Halbmarathon-Wettkampf

RUNNER'S WORLD 28

Marathon-Tipps



ZEITAUFWAND: 5 STUNDEN PRO WOCHE

1. Woche Mo Ruhetag Di 60 min lockerer DL Mi 45 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) mit Ein- und Auslaufen Do 35 min lockerer DL Fr 50 min ruhiger DL Sa Ruhetag So 1:45 h langsamer DL	7. Woche Mo Ruhetag Di 30 min langsamer DL Mi 40 min ruhiger DL Do 40 min lockerer DL (wechselndes Tempo nach Gefühl) mit Ein- und Auslaufen Sa Ruhetag So 2:30 h langsamer DL	4. Woche Mo Ruhetag Di 60 min lockerer DL Mi 30 min ruhiger DL Do 40 min im Marathon-Tempo mit Ein- und Auslaufen Fr 30 min ruhiger DL Sa Ruhetag So 2:15 h langsamer DL	5. Woche Mo Ruhetag Di 40 min lockerer DL Mi 8 x 4 min schneller DL (mit 2 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 45 min lockerer DL Fr 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steirgerungen Sa Ruhetag So 10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen	10. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi 5 x 4 min schneller DL (mit 2 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 40 min ruhiger DL Fr Ruhetag Sa 30 min ruhiger DL, anschl. 5 Steirgerungen So 10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen
2. Woche Mo Ruhetag Di 50 min lockerer DL Mi 35 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) mit Ein- und Auslaufen Do 45 min lockerer DL Fr 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steirgerungen Sa Ruhetag So 10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen	8. Woche Mo Ruhetag Di 30 min ruhiger DL Mi 5 x 6 min schneller DL (mit 3 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 30 min ruhiger DL Fr 40 min lockerer DL Sa Ruhetag So 2:30 h langsamer DL	6. Woche Mo Ruhetag Di 40 min lockerer DL Mi 4 x 4 min schneller DL (mit 2 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 40 min ruhiger DL Fr Ruhetag Sa 30 min langsamer DL, anschl. 5 Steirgerungen So Weltmarathon	9. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi 3, 6, 9, 6, 3 min schneller DL (mit 2, 4, 6, 4 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 30 min ruhiger DL Fr 40 min lockerer DL Sa Ruhetag So 2:30 h langsamer DL	11. Woche Mo Ruhetag Di 30 min ruhiger DL Mi Ruhetag Do 1:30 h langsamer DL Fr Ruhetag Sa 30 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) So 20 min ruhiger DL
3. Woche Mo Ruhetag Di 60 min langsamer DL Mi 60 min langsamer DL Do 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steirgerungen Fr Ruhetag Sa 40 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) mit Ein- und Auslaufen So 10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen	12. Woche Mo Ruhetag Di 5 km im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen Mi Ruhetag Do 20 min lockerer DL Fr Ruhetag Sa 15 min langsamer DL, anschl. 5 Steirgerungen So Tag X	5. Woche Mo Ruhetag Di 40 min lockerer DL Mi 8 x 4 min schneller DL (mit 2 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 45 min lockerer DL Fr 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steirgerungen Sa Ruhetag So 10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen	9. Woche Mo Ruhetag Di 30 min lockerer DL Mi 3, 6, 9, 6, 3 min schneller DL (mit 2, 4, 6, 4 min Trabpause) mit Ein- und Auslaufen Do 30 min ruhiger DL Fr 40 min lockerer DL Sa Ruhetag So 2:30 h langsamer DL	12. Woche Mo Ruhetag Di 5 km im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen Mi Ruhetag Do 20 min lockerer DL Fr Ruhetag Sa 15 min langsamer DL, anschl. 5 Steirgerungen So Tag X

RUNNER'S WORLD 29

Marathon-Tipps

ZEITAUFWAND: 7 STUNDEN PRO WOCHE

1. Woche
Mo 45 min ruhiger DL
Di 60 min lockerer DL
Mi 45 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen
Do Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 8 x 1 km (mit 2:30 min Trabpause)
Fr 40 min ruhiger DL
Sa 40 min lockerer DL
So 1:45 h langsamer DL

5. Woche
Mo 45 min lockerer DL
Di Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 15 x 400 m (mit 200 m Trabpause)
Mi 45 min ruhiger DL
Do 40 min lockerer DL x 2 km (mit 3:30 min Trabpause)
Fr 35 min im Marathon-Renntempo mit 10 min Ein- u. Auslaufen
Sa 40 min ruhiger DL
So 2:15 h langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen

9. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 50 min ruhiger DL
Mi Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 5 x 2 km (mit 3 min Trabpause)
Do 40 min ruhiger DL
Fr 40 min im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Sa 40 min ruhiger DL
So 2:30 h langsamer DL

13. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 5 km im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Mi Ruhetag
Do 30 min lockerer DL
Fr Ruhetag
Sa 20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
So Tag X

2. Woche
Mo 50 min ruhiger DL
Di 45 min lockerer DL
Mi Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 4 x 2 km (mit 3:30 min Trabpause)
Do 60 min ruhiger DL
Fr 40 min lockerer DL
Sa 40 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen
So 10-km-Wettkampf oder harter 10-km-Testlauf mit Ein- und Auslaufen

6. Woche
Mo 40 min ruhiger DL
Di 40 min lockerer DL
Mi Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 4 x 1 km (mit 3 min Trabpause)
Do 30 min lockerer DL
Fr 30 min lockerer DL
Sa 20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
So Halbmarathon-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen

10. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 50 min ruhiger DL
Mi Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 5 x 2 km (mit 3 min Trabpause)
Do 40 min ruhiger DL
Fr 40 min im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Sa 40 min ruhiger DL
So 2:30 h langsamer DL

14. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 5 km im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Mi Ruhetag
Do 30 min lockerer DL
Fr Ruhetag
Sa 20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
So Tag X

3. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 40 min lockerer DL
Mi 1:10 h lockerer DL
Do 50 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl) mit Ein- und Auslaufen
Fr 45 min ruhiger DL
Sa 45 min lockerer DL
So 2 h langsamer DL

7. Woche
Mo 40 min langsamer DL
Di 50 min ruhiger DL
Mi 40 min ruhiger DL
Do 40 min ruhiger DL
Fr 40 min ruhiger DL
Sa 40 min ruhiger DL
So 40 min ruhiger DL

11. Woche
Mo 30 min ruhiger DL
Di 30 min lockerer DL
Mi Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 1, 2, 3, 2, 1 km (mit 2, 3, 5, 3 min Trabpause)
Do Ruhetag
Fr 1:20 h langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
Sa 30 min lockerer DL
So Ruhetag

15. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 5 km im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Mi Ruhetag
Do 30 min lockerer DL
Fr Ruhetag
Sa 20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
So Tag X

4. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di Tempoläufe im Halbmarathon-Renntempo: 4 x 3

8. Woche
Mo 40 min ruhiger DL
Di Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 10 x 400 m (mit 200 m Trabpause)
Mi 40 min ruhiger DL

12. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 5 km im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Mi Ruhetag
Do 30 min lockerer DL
Fr Ruhetag
Sa 20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
So Tag X

16. Woche
Mo 40 min lockerer DL
Di 50 min ruhiger DL
Mi Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 5 x 2 km (mit 3 min Trabpause)
Do 40 min ruhiger DL
Fr 40 min im Marathon-Renntempo mit Ein- und Auslaufen
Sa 40 min ruhiger DL
So 2:30 h langsamer DL

DAS RICHTIGE TEMPO
 Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen der Trainingspläne:
DL = Dauerlauf
TP = Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
Langsamer DL = Puls etwa 70-75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Ruhiger DL = Puls etwa 75-80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Lockerer DL = Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Zügiger DL = Puls etwa 80-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz