

## Trainingsplan Marathon, 5 x pro Woche

**Ziel: unter 3:30 h / Zeitaufwand: 4:00 Stunden bis 7:00 Stunden pro Woche.**

Dieser Plan ist für Läuferinnen und Läufer, mit Zielsetzung unter 3:30 STUNDEN.  
Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei einer Laufzeit von 3:27 Std. beträgt 4:55 min/km

Unterdistanzleistungen:

- 10 Kilometer ca. 45 Minuten - Halbmarathon ca. 1:40 Stunden.
- Je nach Laufgebiet und Streckenprofil der Laufrunden sollten sie
  - die lockeren Dauerläufe in einem Tempobereich von ca. 5:20 – 6:00 Minuten absolvieren.
  - die langen Dauerläufe – länger als 2 Std. - in einem Tempo zwischen 5:30 – 6:20 min/km
  - die mittleren Dauerläufe in einem Tempo von 5:00 – 5:20 min/km
  - beim Tempodauerlauf (TDL) ein Tempo von 4:55 – 5:10 min/km
  - beim Fahrtspiel ( abhängig von der Belastungsdauer ) ein Tempo von 4:30 - 5:10 min/km

Das Ein- und Auslaufen (jeweils 15 Minuten) vor und nach einer schnelleren Belastung ist nicht gesondert aufgeführt, ist allerdings beim Trainingsumfang berücksichtigt. Es gehört zu einer solchen Trainingform immer dazu. (Beispiel: 40' TDL, 15 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 1:10 h)

Anhaltspunkte für Tempo und Abkürzung im Tr.Plan:

- DL locker: ( 5:20 – 6:00 min/km)
- DL, lang: länger als 2:00 Std. (5:30 – 6:20 min/km)
- DL, mittel: ( 5:00 – 5:20 min/km)
- TDL: Tempodauerlauf ( 4:55 – 5:10 min/km)
- FS: Fahrtspiel ( 4:30 – 5:10 min/km – je nach Belastungsdauer )

|   | Montag | Dienstag         | Mittwoch            | Donnerstag                           | Freitag                               | Samstag          | Sonntag                          |
|---|--------|------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| 1. Woche<br>Umfang:<br>4:10 h                   |        | 40' DL<br>locker | 60' DL<br>Locker    |                                      | 60' DL<br>locker                      |                  | 1:30 h DL locker                 |
| 2. Woche<br>Umfang:<br>3:50 h                   |        | 40' DL<br>locker | 40' DL<br>mittel    |                                      | 60' DL<br>locker                      |                  | 1:30 h DL locker                 |
| 3. Woche<br>Umfang:<br>5:20 h                   |        | 50' DL<br>locker | 60' DL<br>mittel    |                                      | 60' DL<br>locker                      | 30' DL<br>locker | 2:00 h DL lang                   |
| 4. Woche<br>Umfang:<br>4:40 h                   |        | 40' DL<br>locker | 60' DL<br>Locker    |                                      | 60' DL<br>mittel                      | 30' DL<br>locker | 1:30 h DL locker                 |
| 5. Woche<br>Umfang:<br>6:00 h                   |        | 40' DL<br>locker | 60' DL<br>locker    |                                      | FS, 10x3' mit 2' P. ges.<br>1:20 h    | 30' DL<br>locker | 2:30 h DL lang                   |
| 6. Woche<br>Umfang:<br>5:00 h                   |        | 40' DL<br>locker | 60' DL<br>mittel    |                                      | FS, 6 x 5' mit 3' TP.<br>ges. 1:20 h  | 30' DL<br>locker | 1:30 h DL locker                 |
| 7. Woche<br>Umfang:<br>6:30 h                   |        | 50' DL<br>locker | 60' DL<br>locker    |                                      | TDL,<br>40'<br>ges. 1:10 h            | 30' DL<br>locker | 3:00 h DL lang                   |
| 8. Woche<br>Umfang:<br>6:10 h                   |        | 50' DL<br>locker | 60' DL mittel       |                                      | 1:20 h DL<br>locker                   | 30' DL<br>locker | 2:30 h DL lang                   |
| 9. Woche<br>Umfang:<br>4:40 h                   |        | 50' DL<br>locker | 30' DL<br>locker    |                                      | FS, 10x3' mit 2' TP.<br>ges. 1:20 h   | 30' DL<br>locker | 1:30 h DL locker                 |
| 10. Woche<br>Umfang:<br>6:30 h                  |        | 50' DL<br>locker | 1:20 h DL<br>locker |                                      | TDL,<br>50'<br>ges. 1:20 h            | 30' DL<br>locker | 2:30 h DL lang                   |
| 11. Woche<br>Umfang:<br>6:40 h                  |        | 50' DL<br>locker | 60' DL mittel       |                                      | FS, 6x5' mit 3' TP.<br>ges. 1:20 h    | 30' DL<br>locker | 3:00 h DL lang                   |
| 12. Woche<br>Umfang:<br>4:10 h                  |        | 30' DL<br>locker | 50' DL<br>locker    |                                      | 60' DL mittel                         | 30' DL<br>locker | 1:30 h DL locker                 |
| 13. Woche<br>Umfang:<br>6:50 h                  |        | 50' DL<br>mittel | 1:20 h DL locker    |                                      | FS, 3 x 10' mit 4' TP.<br>ges. 1:10 h | 30' DL<br>locker | 3:00 h DL lang                   |
| 14. Woche<br>Umfang:<br>7:00 h                  |        | 50' DL<br>locker | 1:20 h DL locker    |                                      | TDL<br>50'<br>ges. 1:20 h             | 30' DL<br>locker | 3:00 h DL lang                   |
| 15. Woche<br>Umfang:<br>4:10 h                  |        | 30' DL<br>locker | 60' DL<br>locker    | FS, 8 x 3' mit 2' TP.<br>ges. 1:10 h |                                       | 30' DL<br>locker | 60' DL<br>locker                 |
| 16. Woche<br>Umfang:<br>0:50 h ohne<br>Marathon |        |                  | 30' DL<br>locker    |                                      | 20' DL<br>locker                      |                  | Marathon<br>Ziel:<br>unter 3:30h |