

Trainingsplan Marathon, 4 x pro Woche

Ziel: unter 4:00 h / Zeitaufwand: 4:00 Stunden bis 5:50 Stunden pro Woche.

Dieser Plan ist für Läuferinnen und Läufer, mit Zielsetzung unter 4:00 STUNDEN.
Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei einer Laufzeit von 3:59 Std. beträgt 5:40 min/km.

Unterdistanzleistungen:

10 Kilometer ca. 50 Minuten - Halbmarathon ca. 1:50 Stunden.

Je nach Laufgebiet und Streckenprofil der Laufrunden sollten sie

- die lockeren Dauerläufe in einem Tempobereich von ca. 5:50 – 6:30 Minuten absolvieren.
- die langen Dauerläufe – länger als 2 Std. - in einem Tempo zwischen 6:00 – 6:40 min/km
- die mittleren Dauerläufe in einem Tempo von 5:40 – 6:00 min/km
- beim Tempodauerlauf (meist Renntempo Marathon) 5:40 – 5:50 min/km
- beim Fahrtspiel (abhängig von der Belastungsdauer) ein Tempo von 5:15 - 5:50 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: (5:50 – 6:30 min/km)

DL, lang: 2:00 Std. und länger (6:00 – 6:40 min/km)

DL, mittel: (5:40 – 6:00 min/km)

TDL: Tempodauerlauf (5:40 – 5:50 min/km)

FS: Fahrtspiel (5:15 – 5:50 min/km – je nach Belastungsdauer)

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