

Trainingsplan Marathon, 4 x pro Woche

Ziel: unter 4:30 h / Zeitaufwand: 3:40 Stunden bis 5:30 Stunden

Dieser Plan ist für Läuferinnen und Läufer, mit Zielsetzung unter 4:30 STUNDEN.
Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei einer Laufzeit von 4:27 Stunden beträgt 6:20 min/km.

Unterdistanzleistungen:
10 Kilometer ca. 57 Minuten - Halbmarathon ca. 2:10 Stunden.

- Je nach Laufgebiet und Streckenprofil der Laufrunden sollten sie
- die lockeren Dauerläufe in einem Tempobereich von ca. 6:30 – 7:10 Minuten absolvieren.
 - die langen Dauerläufe – länger als 2 Std. - in einem Tempo zwischen 6:40 – 7:20 min/km
 - die mittleren Dauerläufe in einem Tempo von 6:20 – 6:40 min/km
 - beim Tempodauerlauf (TDL) ein Tempo von 6:20 – 6:30 min/km
 - beim Fahrtspiel (abhängig von der Belastungsdauer) ein Tempo von 5:55 - 6:30 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)

DL locker: (6:30 – 7:10 min/km)
DL, lang: 2:00 Std. und länger (6:40 – 7:20 min/km)
DL, mittel: (6:20 – 6:40 min/km)
TDL: Tempodauerlauf (6:20 – 6:30 min/km)
FS: Fahrtspiel (5:55 – 6:30 min/km – je nach Belastungsdauer)

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