

Trainingsplan: 3.30h Marathon

Woche		Plan
1. Woche Fahrtspiel: Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke, Tempo & Länge frei wählbar	Mo Ruhetag	
	Di Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Mi Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Fr Lockerer Dauerlauf	60 min (80-85% max HF)
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
2. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Mi Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Fr Lockerer Dauerlauf	60 min (80-85% max HF)
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
3. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	100 min (70-75% max HF)
4. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	100 min (70-75% max HF)
5. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Langsamer Dauerlauf	40 min (70-75% max HF), dann leichtes Krafttraining
	Do Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	100 min (70-75% max HF)
6. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Langsamer Dauerlauf	40 min (70-75% max HF), dann leichtes Krafttraining
	Do Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	100 min (70-75% max HF)
7. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Langsamer Dauerlauf	80 min (70-75% max HF)
	Do Ruhetag	
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 60 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhiger Dauerlauf	50 min (75-80% max HF)
	So Langsamer Dauerlauf	120 min (70-75% max HF)
8. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Langsamer Dauerlauf	80 min (70-75% max HF)
	Do Ruhetag	
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 60 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhiger Dauerlauf	50 min (75-80% max HF)
	So Langsamer Dauerlauf	120 min (70-75% max HF)