

Trainingsplan: 4h Marathon

Woche		Plan
1. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Ruhiger Dauerlauf	60 min, dann 5 Steigerungen, leichtes Krafttraining
Steigerung:	Mi Ruhetag	
80 - 100 Meter	Do Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
von Trab bis Sprint	Fr Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	80 min (70-75% max HF)
2. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Ruhiger Dauerlauf	60 min, dann 5 Steigerungen, leichtes Krafttraining
	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF)
	Fr Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	80 min (70-75% max HF)
3. Woche	Mo Ruhetag	
Fahrtspiel:	Di Ruhiger Dauerlauf	60 min, dann 5 Steigerungen
Wechselndes Tempo	Mi Ruhetag	
über verschieden lange	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 50 min, Auslaufen 10 min
Teilstücke, Tempo & Länge	Fr Ruhetag	
frei wählbar	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
4. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Ruhiger Dauerlauf	60 min (75-80% max HF), dann 5 Steigerungen
	Mi Ruhetag	
	Do Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 50 min, Auslaufen 10 min
	Fr Ruhetag	
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
5. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	30 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
6. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Bergaufläufe	10 min Einlauf, 7-10x 400m schnell bergauf, 10 min Auslaufen
	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	30 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 40 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
7. Woche	Mo Ruhetag	
zwischen Tempoläufen	Di Intervalltraining	15 min Einlauf, Tempoläufe 1, 3, 5, 7, 4 u 2 min schnell, 10 min Auslauf
2-3 min Trabpausen	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	30 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 50 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)
8. Woche	Mo Ruhetag	
	Di Intervalltraining	15 min Einlauf, Tempoläufe 1, 3, 5, 7, 4 u 2 min schnell, 10 min Auslauf
	Mi Ruhetag	
	Do Ruhiger Dauerlauf	30 min (75-80% max HF)
	Fr Fahrtspiel	Einlaufen 10 min, Fahrtspiel 50 min, Auslaufen 10 min
	Sa Ruhetag	
	So Langsamer Dauerlauf	90 min (70-75% max HF)