

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2022 Zielzeit 04:30-05:00(Ankommen)

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es unumgänglich die eigenen Trainingsbereiche zu kennen! Dazu gehören die Grundlagenbereiche GA1 / GA2 der Entwicklungsbereich in dem sich das **Marathon Zieltempo** befindet, und der Spitzenbereich in dem das Intervall und Tempotraining statt findet! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des **3 LÄNDER SPARKASSE MARATHONS** um 130.- statt 159.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

Juni 2022

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Mai	Mo								
31.Mai	Di								
01.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
02.Jun	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
03.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:20	12	
04.Jun	Sa			Ruhetag					
05.Jun	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 10min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. 5min Locker laufen		1	02:50	15	
Normalwoche						4	05:50	39	
06.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
07.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 3x3km im Marathon Zieltempo bzw. zügiger Dauerlauf (Entwicklungsbereich) ,dazw.500m locker laufen 10 min auslaufen		1	01:20	16	
08.Jun	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
09.Jun	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
10.Jun	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
11.Jun	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Jun	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
Belastungswoche						5	06:30	60	
13.Jun	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
14.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
15.Jun	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
16.Jun	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
17.Jun	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
18.Jun	Sa			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:40	13	
19.Jun	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	05:50	41	
20.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 2x5km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw.500m locker laufen 10 min auslaufen		1	01:10	16	
22.Jun	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Jun	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
24.Jun	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Jun	Sa			100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. 1000m Locker		1	02:45	13	
26.Jun	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
Normalwoche						4	05:35	41	
27.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
28.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 8km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw.10 min auslaufen		1	01:20	16	
29.Jun	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
30.Jun	Do								
Belastungswoche						2	03:00	37	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

Dieser Plan ist eine Vorgabe die Tage können natürlich geändert und variiert werden! Wichtig ist nach einer Belastung sollte eine Erholung folgen!

REG = Regeneration
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauf
WT = Wettkampf-Tempo
INT = Intervalle (anaerobes Training)
STD = (Stunden) Trainingsdauer
TE = Trainingseinheit
INT= Intensität (Borg-Skala)
HF= Herzfrequenz

Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden
TP= Trabpause
einl= Einlaufen
ausl= Auslaufen