

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2023 Zielzeit 01:30-01:45

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! Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

Juli 2023

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Jun	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
01.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
02.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 2km im HM Zieltempo		1	02:50	14	
Belastungswoche						2	04:10	25	
03.Jul	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
04.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
05.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
06.Jul	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
07.Jul	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
08.Jul	Sa			40min im Regenerations Bereich (Montafon Arlberg Marathon 2021) Sonntag dan Ruhetag!		1	00:40	8	
09.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 3 km im Zieltempo		1	02:00	14	
Normalwoche						6	07:10	69	
10.Jul	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
11.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 12 im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
12.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
13.Jul	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
14.Jul	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x2000m Spitzenbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
15.Jul	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
16.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 5 km im Zieltempo!		1	02:10	13	
Belastungswoche						7	07:50	73	
17.Jul	Mo			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
18.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
19.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
20.Jul	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
21.Jul	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
22.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Jul	So			80min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x10min im Zieltempo dazw. Locker laufen		1	03:00	14	
Erholungswoche						4	06:50	53	
24.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
26.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
27.Jul	Do			Ruhetag Massage		0	00:00	0	
28.Jul	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
29.Jul	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
30.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 6 km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						5	07:30	61	

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

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
 aust= Auslaufen

Zeitrechner

Distanz (km)	21,40
Zeit (h:mm:ss)	1:29:59
Pace (min/km)	4:18
Geschw. (km/h)	14,06