

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Die letzte Woche!

Ich wünsche Euch allen einen schönen Lauf und eine coole Veranstaltung! Genießt den Lauf!!

Oktober 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Sep	Mo			Ruhe / Massage / Physio		0	00:00	0	
01.Okt	Di			45 min Locker Laufen		1	00:45	10	
02.Okt	Mi			15min einlaufen 4-6m 1000m im Zieltempo 15min auslaufen		1	01:20	16	
03.Okt	Do			Ruhetag		1	01:10	12	
04.Okt	Fr			45 min Locker Laufen		1	00:45	10	
05.Okt	Sa			Ruhe oder 30min locker Laufen am Vormittag		0	00:30	0	
06.Okt	So			3 Länder Marathon 2019		1	03:00	15	
Erholungswoche						5	07:30	63	
07.Okt	Mo			Ruhetag / Massage					
08.Okt	Di			Ruhetag / Massage					
09.Okt	Mi			45min locker laufen		1	00:45	10	
11.Okt	Do			Ruhetag					
12.Okt	Fr			60min locker laufen		1	01:00	10	
13.Okt	Sa			Ruhetag / Massage					
14.Okt	So			60min locker laufen		1	01:00	10	
Normalwoche						3	02:45	30	
15.Okt	Mo			Ruhetag / Massage					
16.Okt	Di			Ruhetag / Massage					
17.Okt	Mi			45min locker laufen		1	00:45	10	
18.Okt	Do			Ruhetag					
19.Okt	Fr			60min locker laufen		1	01:00	10	
20.Okt	Sa			Ruhetag / Massage					
21.Okt	So			60min locker laufen		1	01:00	10	
Belastungswoche						3	02:45	30	
22.Okt	Mo			In dieser Woche wäre ein Laktat Stufen Test Ideal, Ihr seid Jetzt am Jahreshöhepunkt und ein neuerlicher Test gibt die Richtung für das Zukünftige Training vor!					
23.Okt	Di								
24.Okt	Mi								
25.Okt	Do								
26.Okt	Fr								
27.Okt	Sa								
28.Okt	So								
Erholungswoche						0	00:00	0	

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 Tempolauflauf
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
ein/= Einlaufen
aus/= Auslaufen