

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:30-04:00

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es natürlich von Vorteil die verschiedenen Trainingsbereiche zu kennen: Grundlagenbereiche GA1 / GA2 den Entwicklungsbereich in dem sich das **Zieltempo** befindet, und den Spitzenbereich für das Intervall und Tempotraining! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des 3 LÄNDER SPARKASSE MARATHON um 99.- statt 130.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

August 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
05.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
06.Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 5x1500m (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
07.Aug	Mi			Ruhetag	Skinfit Summer Run Series 2019	1	00:40	0	
08.Aug	Do			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
09.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
10.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
11.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 5km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
Belastungswoche						5	07:20	55	
12.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
13.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
14.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
15.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
16.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Aug	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 6 km im Marathon Zieltempo	https://www.derweissering-trailchallenge.com/	0	03:00	15	
18.Aug	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						3	05:30	43	
19.Aug	Mo			Ruhetag					
20.Aug	Di			10 min einlaufen, 7x1000m im Spitzenbereich dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
21.Aug	Mi			Ruhetag	Skinfit Summer Run Series 2019	0	00:00	0	
22.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
23.Aug	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
24.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 7km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
Normalwoche						4	06:00	52	
26.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
27.Aug	Di			10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
28.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
29.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
30.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
31.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
01.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 8km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
Belastungswoche						5	07:10	55	

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

ein= Einlaufen

aus= Auslaufen

Zeitrechner

Distanz (km)	42,20
Zeit (h:mm:ss)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56