

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 03:29:59

**August 2017**

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
31.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Aug	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
02.Aug	Mi			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	Skinfit Summer Run Series 2017	1	01:00	12	
03.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
04.Aug	Fr			45min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	00:45	12	
05.Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
06.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1		1	03:00	12	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:10</b>	<b>58</b>	
07.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Aug	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
09.Aug	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
10.Aug	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
11.Aug	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
12.Aug	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
13.Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 2x12min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:25</b>	<b>53</b>	
14.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
16.Aug	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	Skinfit Summer Run Series 2017	1	01:00	16	
17.Aug	Do			Ruhetag/Sauna		0	00:00	0	
18.Aug	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
19.Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
20.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	12	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:30</b>	<b>52</b>	
21.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Aug	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
23.Aug	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m in 4:35' km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
24.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Aug	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
26.Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
27.Aug	So			110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:25</b>	<b>65</b>	

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

**Zeitrechner**

Distanz (km)	42,20
Zeit (h:mm:ss)	3:29:59
Pace (min/km)	4:59
Geschw. (km/h)	12,04