

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

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			40min im Regenerations Bereich oder Ruhe		1	00:40	8	
06.Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 14 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 500 m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
07.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	Skinfit Summer Run Series	1	01:10	12	
08.Aug	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
09.Aug	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 3x 2000m Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:20	16	
10.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
11.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 5 km im Zieltempo!		1	03:00	15	
Belastungswoche						7	08:40	75	
12.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 15 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
14.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
15.Aug	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
16.Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
17.Aug	Sa			Ruhetag	https://www.derweissering-trailchallenge.com/	0	00:00	0	
18.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1Bereich, inkl. 3x 3km im Zieltempo zum Schluss der Einheit dazw. Locker laufen		1	03:00	15	
Erholungswoche						4	06:50	54	
19.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
20.Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
21.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	Skinfit Summer Run Series	1	01:10	12	
22.Aug	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
23.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
24.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
25.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 8 km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						6	08:10	69	
26.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
27.Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 15km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
28.Aug	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
29.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
30.Aug	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 8x 1000m Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:30	16	
31.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
01.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 09km im Zieltempo!		1	03:00	13	
Belastungswoche						7	08:40	73	

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
INTD = 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)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06