

## Trainingsplan Marathon unter 4 Stunden

Woche 1 (50 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	10 km langsamer Dauerlauf GA1	70%
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	10 km langsamer Dauerlauf GA1	75%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	10 km lockerer Dauerlauf GA2	80%
Samstag	2 Stunden Radfahren oder 1 Stunde Laufen RECOM	65%
Sonntag	20 km langsamer Dauerlauf GA1	70%

Woche 2 (45 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	10 km langsamer Dauerlauf GA1	75%
Mittwoch	7 x 400 m Intervallläufe SB	90%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	12 km lockerer Dauerlauf GA1	75%
Samstag	1 Stunde Schwimmen oder 1 Stunde Laufen RECOM	65%
Sonntag	20 km langsamer Dauerlauf GA1	70%

Woche 3 (47 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	15 km langsamer Dauerlauf GA1	70%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	12 km Fahrtenspiel GA2, wechselndes Tempo nach Gefühl	80%
Freitag	10 km lockerer Dauerlauf GA1	75%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	10 km Wettkampf in 52 Minuten	90%

Woche 4 (47 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	8 km langsamer Dauerlauf GA1	70%
Mittwoch	10 km Marathon Renntempo GA2	85%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	7 x 1.000 m Intervalle, SB	90%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	22 km langsamer Dauerlauf GA1	70%

Woche 5 (44 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	10 x 400 m Intervalle SB	90%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	15 km lockerer Dauerlauf GA2	75%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	1 Stunde Schwimmen oder 1 Stunde Laufen, RECOM	65%
Sonntag	25 km langsamer Dauerlauf GA1	70%

Woche 6 (47 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	2 Stunden Radfahren oder 1 Stunde Laufen RECOM	65%
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	10 km lockerer Dauerlauf GA2	80%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	7 x 1.000 m Intervalle, SB	90%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	30 km langsamer Dauerlauf GA1	70%

Woche 7 (50 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	10 km langsamer Dauerlauf GA1	75%
Mittwoch	10 km Marathon Renntempo GA2	85%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	8 km langsamer Dauerlauf GA1 und 5 Steigerungsläufe über 80-100 m SB	75%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	Halbmarathon Wettkampf in 1:54 Stunden	80%

Woche 8 (62 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	8 km lockerer Dauerlauf GA2	80%
Mittwoch	12 km langsamer Dauerlauf GA1	75%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	10 km Marathon Renntempo GA2	85%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	32 km langer Dauerlauf GA1, letzten 5 km im Marathontempo	70%

Woche 9 (64 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	12 km langsamer Dauerlauf GA1	75%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	5 x 2.000 m Intervalle SB	90%
Freitag	10 km lockerer Dauerlauf GA2	80%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	32 km langer Dauerlauf GA1, letzten 10 km im Marathontempo	70%

Woche 10 (42 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	12 km Marathon Renntempo GA2	85%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	20 km langsamer Dauerlauf GA1	70%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	10 km in 51:30 Minuten	85%
Sonntag	Ruhetag	

Woche 11 (43 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	7 x 400 m Intervalle SB	90%
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	22 km langsamer Dauerlauf GA1	70%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	10 km Marathon Renntempo GA2	80%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	8 km langsamer Dauerlauf GA1	75%

Woche 12 (55 km)		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	6 km Marathon Renntempo GA2	85%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	6 km lockerer Dauerlauf GA2 und 5 Steigerungsläufe	80%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	Marathon Wettkampf in 3:57 Stunden	80%