

# Trainingsplan für Freizeitläufer

**Ziel: Marathon, Zeitziel: Ankommen**

Woche	Tag	Übung
<b>1</b>	Di	40 min <b>lockerer DL (Puls ca.80 % der maximalen HF)</b>
	Mi	40 min <b>Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)</b>
	Fr	30 min <b>ruhiger DL (Puls ca. 75-80 % der maximalen HF)</b>
	So	18 <b>km langsamer DL</b> mit Gehpause (2 min Dauer) alle 3 km ( <b>Puls ca. 70-75 % der maximalen HF</b> ) <b>Wochenumfang: 35 km</b>
<b>2</b>	Di	40 min lockerer DL
	Mi	40 min Fahrtspiel
	Fr	30 min ruhiger DL
	So	20 km langsamer DL mit Gehpausen (2 min Dauer) alle 3 km <b>Wochenumfang: 38 km</b>
<b>3</b>	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	30 min ruhiger DL
	Fr	40 min Fahrtspiel
	So	22 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km <b>Wochenumfang: 30 km</b>
<b>4</b>	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	45 min Fahrtspiel
	Fr	2 km Einlaufen, 6 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen
	So	25 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km <b>Wochenumfang: 48 km</b>
<b>5</b>	Di	30 min ruhiger DL
	Mi	35 min Fahrtspiel
	Fr	2 km Einlaufen, 7 km im geplanten Marathon-Tempo, 2 km Auslaufen
	So	28 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km <b>Wochenumfang: 50 km</b>
<b>6</b>	Di	30 min ruhiger DL
	Mi	40 min Fahrtspiel
	Sa	20 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen
	So	Halbmarathon-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz mit Ein- u. Auslaufen (Zielzeit: 2:25 Stunden). Gehpausen alle 25 min, dabei trinken! <b>Wochenumfang: 40 km</b>

Woche	Tag	Übung
<b>7</b>	Di	30 min ruhiger DL
	Do	30 min lockerer DL
	Sa	30 min ruhiger DL
	So	30 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km <b>Wochenumfang: 48 km</b>
<b>8</b>	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	45 min Fahrtspiel
	Fr	30 min lockerer DL
	So	20 km langsamer DL (ohne Gehpausen!) <b>Wochenumfang: 40 km</b>
<b>9</b>	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	50 min Fahrtspiel
	Fr	30 min lockerer DL
	Sa	30 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km <b>Wochenumfang: 50 km</b>
<b>10</b>	Di	45 min Fahrtspiel
	Do	15 km langsamer DL
	Sa	20 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen
	So	10-km-Wettkampf mit Ein- u. Auslaufen (Erwarten Sie keine Bestzeit. Das Marathontraining steckt Ihnen in den Beinen und die zurückliegende Woche war nicht „ohne“.) <b>Wochenumfang: 42 km</b>
<b>11</b>	Di	30 min langsamer DL
	Mi	30 min Fahrtspiel
	Fr	20 km langsamer DL (ohne Gehpausen)
	So	30 min langsamer DL <b>Wochenumfang: 40 km</b>
<b>12</b>	Di	2 km Einlaufen, 3 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen
	Do	20 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
	Sa	15 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
	So	<b>Marathon</b>

*Lauf-Laden*®

www.laurladen-erfurt.de **ERFURT**