

**(Rahmen-)Trainingsplan
Supermarathon**

1	MI	15 min Einlaufen / 10 x 50 bis 60 m Steigerungen / 30 min Auslaufen
	FR	10 - 13 km lockerer DL
	SO	20 - 23 km lockerer DL
2	DI	15 km lockerer DL
	MI	15 km mittelschneller DL
	FR	20 min Einlaufen / 5 x 100 m Steigerungen / 20 min lockerer DL / 3 x 100 m Steigerungen / 15 min Auslaufen
	SA	Sauna
	SO	23 - 25 km lockerer DL
3	DI	30 min locker Traben + intensiv Dehnung
	DO	10 km lockerer DL + 5 km mittelschneller DL
	FR	30 min locker Traben + intensiv Dehnung
	SO	30 km lockerer DL
4	DI	15 km lockerer DL
	MI	10 km mittelschneller DL
	DO	10 min Einlaufen / 20 min Fahrtspiel nach Bedarf / 10 min Auslaufen
	SA	37 km lockerer DL
5	MO	30 min locker Traben + Dehnung
	MI	20 km lockerer DL
	DO	15 km mittelschneller DL
	SA	Sauna
	SO	45 km lockerer DL
6	DI	30 min lockerer DL / 30 min schneller DL / 20 min Auslaufen
	MI	30 min locker Traben / Dehnung
	DO	15 km lockerer DL
	SA	50 km lockerer DL
7	MO	10 min Einlaufen / 20 min mittelschneller DL / 10 min Auslaufen
	DI	10 km lockerer DL
	DO	7 - 10 km lockerer DL
	SA	20 km lockerer DL
	SO	40 km lockerer DL

(Rahmen-)Trainingsplan Supermarathon

8	MI	30 min locker Traben / Dehnung
	DO	15 km lockerer DL
	FR	10 km lockerer DL
	SA	Sauna
	SO	12 - 15 km lockerer DL

9	MO	10 km lockerer DL
	DI	30 min lockerer DL / Dehnung / 15 min lockerer DL
	DO	15 km lockerer DL
	SA	12 - 15 km lockerer DL

10	MO	10 km lockerer DL
	MI	5 - 7 km lockerer DL
	DO	30 min locker Traben / Dehnung
	SA	SuperMarathon