

# Marathon in 3:00 Std.

**Voraussetzung:**  
**3 Jahre Lauferfahrung**  
**Marathon in 3:15 Std**  
**10 km in 38:00 min**  
**80 bis 110 km / Woche in 6**  
**Trainingseinheiten**

**Sauerstofflauf SL 65 % max. HF**  
**Langsamer LD 70-75% max. HF**  
**Dauerlauf MD 75-80% max. HF**  
**Mittlerer SD 80-85% max HF**  
**Dauerlauf TD 85-90% max. HF**  
**Schneller SWL 90-95% max. HF**  
**Dauerlauf**  
**Tempo**  
**Dauerlauf**  
**Schwellenlauf**

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	14 km	59:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	24 km	2:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	3 x 2 km in 7:40 min, Trabpause 4 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	22 km	1:50 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 39:00 min		3:54 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 12:10 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	24 km	2:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	14 km	59:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	12km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	15x1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>			Ruhetag		
<b>Samstag</b>	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	Fahrtspiel	1:30 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	6x1 km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>			Ruhetag		
<b>Donnerstag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Freitag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 38:30 min		3:51 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 8</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	3x3 km in 12:10min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	20x1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

<b>Woche 9 und 10</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	15km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	14km	59:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	18 km	1:26 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

<b>Woche 11</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km Testlauf in 1:44 Std		4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 12:00 min, Trabpause 5 min		4:00 min/km	SLW	90-95%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 x 1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	Fahrtspiel	1:30 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	3 x 5 km in 21:15 min, Trabpause 5 min		4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	12 km	1:03Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	30 km Testlauf	2:05 Std	4:10 min/km	TD	85-90%

<b>Woche 16</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

<b>Woche 17</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	3 x 3 km in 12:00 min, Trabpause 5 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

<b>Woche 18</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Dienstag</b>	Fahrtspiel	1:30 Std			
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	10 km	45:00 Std	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	35 km	3:01 Std	5:10 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 x 1 km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände  
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

<b>Woche 19</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km Testlauf in 38:00 min		3:48 min/km	SWL	90- 95%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70- 75%
<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 22:15 min, Trabpause 5 min		4:15 min/km	TD	85- 90%
<b>Freitag</b>	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70- 75%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	18 km	1:26 Std	4:45 min/km	MD	75- 80%

<b>Woche 20</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	42:30 Std	4:15 min/km Marathontempo	TD	85- 90%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75- 80%
<b>Mittwoch</b>	12 km, 4:30min/km, nach einer halben Std. 2 km in 7:30 min		4:30 min/km 3:45 min/km	SD TD	80- 85% 58- 90%
<b>Donnerstag</b>	10 km	47:30 min	4:45 min/km	MD	75- 80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	<b>Marathon</b>	<b>3:00 Std</b>	<b>4:15 min/km</b>	TD	85- 90%