

Marathon in 3:45 Std.

Voraussetzung:
2 Jahr Lauferfahrung
1 Std an einem Stück laufen können
10 km in 47:00 min
60 bis 80 km / Woche in 4-5
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
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 3

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	18 km	1:48 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 51:00 in		5:06 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	SD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:45 min/km	SWL	90-95%
Samstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 50:00 min		5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3 km in 15:30 min, Trabpause 5 min		5:10 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	23 km	2:18 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	65%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12km	1:02 Std	5:10 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	14 km	1:24 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	SD	75- 80%
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	11 km	1:11 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	SD	80- 85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 49:00 min		4:54 min/km	SWL	90- 95%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3 km in 15:30 min, Trabpause 5 min		5:10 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	SD	80- 85%
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		5:20 min/km	SD	75- 80%
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	SD	80- 85%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 48:00 min		4:48 min/km	SWL	90- 95%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 2 km in 10:00 min, Trabpause 4 min		5:00 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Samstag	20 x 1 km, Trabpause 2 min		5:20 min/km	SD	70- 75%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	80- 85%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:02 Std	5:10 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:45 min/km	SWL	90- 95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km	3:08 Std	6:15 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	2 x 10 min in 53:20 min, Trabpause 10 min		5:20 min/km	SD	80- 85%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:35 min/km	SD	80- 85%
Sonntag	30 km	3:08 Std	6:15 min/km	LD	70- 75%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	10 km Testlauf in 47:30 min		4:45 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	16 km	1:28 Std	5:30 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	10 km	53:20 min	5:20 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	8 km	46:00 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	3:45 Std	5:20 min/km	SD	80-85%