

## Marathon in 2:40 Std.

**Voraussetzung:**  
**10 km in 34:00 min**  
**120 bis 140 km / Woche in 6 bis 7**  
**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>Dienstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	6 x 1 km , Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	27 km	2:02 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	10 km	48:20 min	4:40 min/km	LD	70-75%

### Woche 3

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Dienstag</b>	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	10 km Testlauf in 35:00 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%

<b>Woche 4</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	22 km	1:39 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	27 km	2:29 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Woche 5 und 6</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	22 km	1:39 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	20 x 300m in 1:04 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	30 km	2:15 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Woche 7</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	20km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	25 x 300m in 1:04 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	30 km	2:25 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 34:10 min		3:25 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>	15km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	22km	1:39 Std	4:30 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Samstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	20 x 1 km, Trabpause 1 min		3:50 min/km	TD	85-90%
<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>	20km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	25km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:03 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	30 km	2:15 Std	4:30 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>	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Dienstag</b>	25 x 300m in 1:04 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km Testlauf in 1:35 Std		3:48 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

<b>Woche 12</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	22 km	1:39 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	4 x 2 km in 6:50 min, Trabpause 4 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	30 km	2:45 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Woche 13 und 14</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	20 x 1 km, Trabpause 1 min		3:50 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	16 km	1:00 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	30 km	2:15 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Woche 15</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	10 x 300 m in 53 sec, Trabpause 1 min		2:57 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 km Testlauf	1:54 Std	3:48 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

<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>	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	30 km	2:45 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Samstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	25 km	1:53 Std	4:30 min/km		
<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	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	30 km	2:45 Std	5:30 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>	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	20 x 1 km, Trabpause 1 min		3:45 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	27 km	2:02 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	morgens 7 km spielerisches Laufen, nachmittags 10 km Testlauf in 34:00 min, 3:24 min/km				

<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>	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	7 km spielerisches Laufen				
<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 19:00 min, Trabpause 5 min		3:48 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	<65%
<b>Samstag</b>	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	Ruhetag				

<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	36:40 Std	3:40 min/km	TD	85-90%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	8 x 300 m in 53 sec, Trabpause 1 min		2:57 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km, 4:50min/km, nach einer halben Std. 2 km in 7:40 min		4:50 min/km 3:50 min/km	LD TD	70-75% 58-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	<b>Marathon</b>	<b>2:40 Std</b>	<b>3:47 min/km</b>	TD	85-90%