

Marathon in 2:50 Std.

Voraussetzung:
10 km in 36:00 min
100 bis 130 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
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	15 km	1:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	5 x 1 km , Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 37:30 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	15 km	1:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Sonntag	10 km	42:30 min	4:15 min/km	SD	80-85%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	3x3 km in 11:30min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 x 300m in 1:09 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	MD	75-80%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Freitag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	10 km Testlauf in 36:40 min		3:40 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Samstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Sonntag	30 km	3:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	15km	1:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km	2:23 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Dienstag	20 x 300m in 1:09 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	25 km Testlauf in 1:38 Std		3:55 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20 x 1 km, Trabpause 2 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	10 km	42:30 min	4:15 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Sonntag	30 km	3:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20 km	1:20 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km	2:23 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	42:30 min	4:15 min/km	SD	80-85%
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10 x 300 m in 56 sec, Trabpause 1 min		3:42 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:06Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	30 km Testlauf	2:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	30 km	3:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3 km in 11:15 min, Trabpause 5 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	58:30 min	3:55 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	4 x 2 km in 7:10 min, Trabpause 4 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Sonntag	30 km	2:23 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	3 x 5 km in 20:00 min, Trabpause 5 min		4:00 min/km	TD	85-90%
Freitag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70- 75%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	3 x 5 km in 22:15 min, Trabpause 5 min		4:15 min/km	SD	80- 85%
Freitag	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70- 75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	18 km	1:26 Std	4:45 min/km	MD	75- 80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	40:00 Std	4:00 min/km	TD	85- 90%
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75- 80%
Mittwoch	6 x 300 m in 56 sec, Trabpause 1 min		3:07 min/km	SWL	90- 95%
Donnerstag	10 km, 5:00min/km, nach einer halben Std. 2 km in 8:00 min		5:00 min/km 4:00 min/km	LD TD	70- 75% 58- 90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	2:50 Std	4:02 min/km	TD	85- 90%