

Marathon in 4:00 Std.

Voraussetzung:
1 Jahr Lauftraining
1 Std an einem Stück laufen
können
10 km in 50:00 min
50 bis 70 km / Woche in 4
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	12 km	1:10 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 54:10 min		5:25 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:07 Std	5:35 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75- 80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 52:30 min		5:15 min/km	TD	85- 90%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	Hfmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12km	1:06 Std	5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	2:23 Std	6:30 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	Hfmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:16 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 51:40 min		5:10 min/km	TD	85- 90%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	2:23 Std	6:30 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	18 km	1:54 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	24 km	2:36 Std	6:30 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	14 km	1:38 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	Hfmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 50:50 min		5:05 min/km	SWL	90- 95%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	Hfmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75- 80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 x 1 km, Trabpause 1 min		5:40 min/km	SD	70- 75%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:43 Std	6:30 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	Hfmax
Montag	2 x 10 min in 56:40 min, Trabpause 10 min		5:40 min/km	SD	80- 85%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SD	80- 85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	3 Std Dauerlauf, nach jeder Std 5 min gehen		6:30 min/km	LD	70- 75%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	Hfmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	LD	70- 75%
Freitag	20 km	1:53 Std	5:40 min/km	SD	80- 85%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	56:40 Std	5:40 min/km Marathontempo	SD	80- 85%
Dienstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	SL	65%
Mittwoch	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75- 80%
Donnerstag	7 km	42:00 min	6:00 min/km	MD	75- 80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	4:00 Std	5:41 min/km	SD	80- 85%