

Legende:

F	Fahrrad fahren	sL	schneller Lauf
S	Schwimmen	FL	Fahrtenspiel-Lauf
Reg	Regenerationslauf	BL	Berglauf
IDL	langer Dauerlauf	TL	Testlauf
DL	Dauerlauf	WK	Wettkampf
lgDL	langsamer Dauerlauf	MA	Marathon
F	freier Lauf		

1. Woche (39km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	9	lgDL	6:45
Mi	-	-	-
Do	10	DL	6:00
Fr	-	-	-
Sa	-	-	-
So	20	lgDL	7:00

Bemerkungen:

In der ersten Woche laufen wir locker und gewöhnlich. Es gibt keine besondere Trainingseinheiten.

2. Woche (49km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	7	DL	6:45
Mi	-	-	-
Do	10	sL	6:00
Fr	-	-	-
Sa	10	lgDL	6:45
So	22	IDL	6:45

Bemerkungen:

Keine Besonderheiten!

3. Woche (32km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	7	DL	6:45
Mi	-	-	-
Do	10	DL	6:00
Fr	-	-	-
Sa	-	-	-
So	25	lgDL	6:45

Bemerkungen:

Am Sonntag ist ein schöner langsamer und ruhiger Lauf vorgesehen.

4. Woche (37km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	10	FL	6:00
Mi	-	-	-
Do	10	DL	6:00
Fr	-	-	-
Sa	7	lgDL	6:45
So	10	TL	5:00

Bemerkungen:

Am Dienstag: 5x1km spurten; am Anfang, dazwischen und am Ende 1km langsam und erholsam laufen! Am Sonntag 10km-Testlauf in Form eines Volkslaufs oder einfach alleine die 10km-Zeit stoppen.

5. Woche (52km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	7	DL	6:45
Mi	-	-	-
Do	10	DL	6:00
Fr	-	-	-
Sa	28	lgDL	6:45
So	7	DL	6:45

Bemerkungen:

Keine Besonderheiten!

6. Woche (34km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	10	DL	6:00
Mi	-	-	-
Do	-	-	-
Fr	7	DL	6:45
Sa	-	-	-
So	17	IDL	6:30

Bemerkungen:

Keine Besonderheiten!

7. Woche (48km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	13	FL	6:00
Mi	-	-	-
Do	10	DL	6:00
Fr	-	-	-
Sa	4	lgDL	6:45
So	21	TL	5:45

Bemerkungen:

Am Dienstag: 6x1km spurten; am Anfang, dazwischen und am Ende 1km langsam und erholsam laufen! Am Sonntag Halbmarathon-Testlauf in Form eines Volkslaufs oder einfach alleine die Halbmarathon-Zeit stoppen.

8. Woche (57km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	7	DL	6:45
Mi	-	-	-
Do	13	IDL	6:45
Fr	-	-	-
Sa	7	DL	6:45
So	30	lgDL	6:45

Bemerkungen:

Achtung! Der längste Lauf der Vorbereitung ist am Sonntag!

9. Woche (51km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	7	DL	6:45
Mi	-	-	-
Do	17	FL	6:30
Fr	-	-	-
Sa	7	DL	6:45
So	20	IDL	6:30

Bemerkungen:

Keine Besonderheiten!

10. Woche (57km)			
Wochentag	km	Art	min/km
Mo	-	-	-
Di	10	DL	6:00
Mi	-	-	-
Do	-	-	-
Fr	4	lgDL	6:45
Sa	-	-	-
So	42	WK	6:30

Bemerkungen:

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein Marathonläufer!