

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 33	13.8.	14.8.  Start Marathontraining: 42:19,5 min lockerer DL	15.8.	16.8.  10 min Einlaufen, 35 min wechselndes Tempo nur nach Gefühl, 10 min Auslaufen	17.8.	18.8.  60 min lockerer DL	19.8.  18 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)
KW 34	20.8.	21.8.  60 min lockerer DL	22.8.	23.8.  2 km Einlaufen, 6 x 800 m in 4:00 min (Trabpause 3 min), 2 km Auslaufen	24.8.	25.8.  60 min lockerer DL	26.8.  20 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)
KW 35	27.8.	28.8.  50 min lockerer DL	29.8.	30.8.  2 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathon- Renntempo (5:40 min/km), 2 km Auslaufen	31.8.	1.9.  55 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	2.9.  22 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)
KW 36	3.9.	4.9.  60 min lockerer DL	5.9.	6.9.  2 km Einlaufen, 7 x 800 m in 4:00 min (Trabpause 3 min), 2 km Auslaufen	7.9.	8.9.  45 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	9.9.  25 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

KW 37	10.9.	11.9. 60 min lockerer DL	12.9.	13.9. 2 km Einlaufen, 4 x 1600 m in 8:00 min (Trabpause 4:30 min), 2 km Auslaufen	14.9.	15.9. 50 min lockerer DL	16.9. 28 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)
KW 38	17.9. 40 min lockerer DL	18.9.	19.9. 2 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:50 min (Trabpause 3 min), 2 km Auslaufen	20.9. 30 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen	21.9.	22.9. 20 min langsamer DL	<b>23.9.</b> <b>10-km-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen</b>
KW 39	24.9.	25.9. 50 min lockerer DL	26.9.	27.9. 40 min lockerer DL	28.9. 10 min Einlaufen, 30 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 10 min Auslaufen	29.9.	30.9. 25 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)
KW 40	1.10.	2.10. 40 min lockerer DL	3.10.	4.10. 2 km Einlaufen, 12 km im geplanten Marathon- Renntempo (5:40 min/km), 2 km Auslaufen	5.10.	6.10. 45 min lockerer DL, anschl. 3 Steigerungen	7.10. 30 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

KW 41	8.10.	9.10. 60 min lockerer DL	10.10.	11.10. 2 km Einlaufen, 8 x 800 m in 4:00 min (Trabpause 3 min), 2 km Auslaufen	12.10.	13.10. 45 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	14.10. 25 km langsamer DL, davon die letzten 3 km im Marathon- Renntempo (5:40/km)
KW 42	15.10.	16.10. 60 min lockerer DL	17.10.	18.10. 2 km Einlaufen, 10 km im Tempo von 5:30 min/km, 2 km Auslaufen	19.10.	20.10. 45 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	21.10. 28 km langsamer DL
KW 43	22.10.	23.10. 40 min langsamer DL	24.10. 65 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	25.10.	26.10. 60 min lockerer DL	27.10.	28.10. 30 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
KW 44	29.10.	30.10. 2 km Einlaufen, 5 km im Marathon- Renntempo (5:40 min/km), 2 km Auslaufen	31.10.	1.11. 20 min langsamer DL	2.11.	3.11. 15 min langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen	<b>4.11.</b> <b>New-York-Marathon</b>

Dieser Trainingsplan wurde über mehrere Wochen konzipiert. Die verschiedenen Einheiten beruhen auf Belastungsvorgaben anhand von Herzfrequenzwerten. Die verschiedenen Zonen sind auf der Basis Deiner maximalen Herzfrequenz definiert.

Für die besten Trainingsergebnisse solltest Du Dich so nah wie möglich an die Trainingsvorgaben halten. Besonders der langsame Dauerlauf muss wirklich sehr langsam sein, damit das Energiesystem und der Fettstoffwechsel optimal trainiert werden können.

Selbstverständlich ist dieser Plan nicht in Stein gemeißelt. Solltest Du Dich mal nicht gut fühlen oder kannst Du eine Einheit aus terminlichen Gründen absolut nicht wahrnehmen, dann verkürze zunächst die Distanz der Einheit oder streiche sie gänzlich. Wenn Du aufgrund von Krankheit eine Einheit nicht machen kannst, dann wird sie ersatzlos gestrichen. Verpasstes Training kann man nicht nachholen. Nach der Genesung steigst Du einfach zum jeweiligen Datum wieder in den Plan ein.

Es ist wichtig, dass Du Dein Training aufzeichnest und damit Deine Fortschritte in irgendeiner Form schriftlich festhältst. Das erlaubt Dir, Deine Fortschritte zu analysieren und im Nachhinein Rückschlüsse auf Erfolge oder Misserfolge zu ziehen. Außerdem motiviert es ungemein, wenn man die Aufzeichnungen anschaut und sieht, was man alles erreicht hat. Daher bietet der Plan ausreichend Platz, um wenigstens kurze Bemerkungen einzutragen.

Bitte höre immer auf die Signale, die Dein Körper Dir gibt.

## Das richtige Tempo

Folgende Abkürzungen und Begriffe werden im Plan verwendet: DL steht für Dauerlauf

<b>Langsamer DL:</b>	70 – 75 % der maximalen Herzfrequenz
<b>Ruhiger DL:</b>	75 – 80 % der maximalen Herzfrequenz
<b>Lockerer DL:</b>	80 – 85 % der maximalen Herzfrequenz
<b>Zügiger DL:</b>	85 – 88 % der maximalen Herzfrequenz
<b>Schneller DL:</b>	88 – 90 % der maximalen Herzfrequenz
<b>Tempoläufe:</b>	Zum Teil mit über 90 % der maximalen Herzfrequenz
<b>Steigerungen:</b>	Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird.
<b>Renntempo:</b>	Das Tempo, welches Du unter Normalbedingungen beim Wettkampf laufen kannst. Beim Marathonrenntempo sollte der Puls bei 85 % der maximalen Herzfrequenz liegen. Das ist erfahrungsgemäß die aerobe-anaerobe Schwelle!
<b>TP:</b>	Trabpause. In den Trabpausen erholt sich der Körper nur unvollständig.
<b>Fahrtspiel (FS):</b>	Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst.