

Trainingsplan für einen Marathon in unter 3:30 Stunden

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 4 x 2km in 9:55 Min. (6 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	14
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	10
Freitag	Dauerlauf	GA 2	8
Samstag			
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	24

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 1km in 4:30 Min. (3 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	10
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag			
Freitag	Dauerlauf	GA 2	10
Samstag			
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	26

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	15
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	12
Freitag	Dauerlauf	GA 2	10
Samstag			
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	28

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	12
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	5
Sonntag	10 km Testwettkampf in unter 45:00 Minuten	GA 2 / Schwelle	10

Trainingsplan für einen Marathon in unter 3:30 Stunden

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	12
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	15
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	30

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, letzte 4 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	18
Freitag	Dauerlauf	GA 2	15
Samstag			
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	30

7. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, letzte 5 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	18
Freitag	Dauerlauf	GA 2	15
Samstag			
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	30

8. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	9
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	5
Sonntag	Halbmarathon Wettkampf in unter 1:40 Stunden	GA 2/ Schwelle	21,1

Trainingsplan für einen Marathon in unter 3:30 Stunden

9. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	Reg.	9
Mittwoch			
Donnerstag	Extensive Intervalle: 4 x 3km in 14:50 Min. (7 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle	17
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	32

10. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, letzte 5 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	16
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	32

11. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	10
Mittwoch			
Donnerstag	Extensive Intervalle: 3 x 5km in 24:45 Min. (12 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle	20
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	8
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	24

12. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	8
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	5
Sonntag	Marathon	GA 2/ Schwelle	42,2