

Trainingsplan für einen Marathon in unter 4 Stunden

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	5
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	6
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	22

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	24

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 1km in 5:10 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, letzte 2 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	12
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	24

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	12
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	6
Sonntag	10 km Testwettkampf in unter 51:30 Minuten	GA 2 / Schwelle	10

Trainingsplan für einen Marathon in unter 4 Stunden

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	11
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	9
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	27

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, letzte 3 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	9
Sonntag	Dauerlauf, letzte 4 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	27

7. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 3 x 3km in 16:00 Min. (8 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle	15
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	30
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	9

8. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	9
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	4
Sonntag	Halbmarathon Wettkampf in unter 1:53 Stunden	GA 2/ Schwelle	21,1

Trainingsplan für einen Marathon in unter 4 Stunden

9. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, letzte 4 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	14
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	6
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	14
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	6
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	32

11. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	8
Mittwoch			
Donnerstag	Extensive Intervalle: 3 x 4km in 22:40 Min. (9 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle	17
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	6
Sonntag	Dauerlauf, letzte 5 km Tempoerhöhung	GA 1/ GA 2	20

12. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	3
Sonntag	Marathon	GA 2/ Schwelle	42,2