



- Tipps für Ihr Lauftraining

Marathon (10 Wochen-Trainingsplan)

Trainingseinheiten/Woche bei bestimmten Zielzeiten:

Zielzeit für Marathon	Trainingseinheiten/Woche
Unter 5:40 h	4
Unter 3:15 h	5
Unter 3:00 h	6
Unter 2:45 h	7
Unter 2 :30 h	8 - 9

1. Woche		
Di.	3 x 2000 m	Marathontempo (Trabpause 6 min.)
Do.	60 min.	GAT1
Fr.	45 min.	GAT2
So.	135 min.	GAT1

2. Woche		
Di.	3 x 1000 m	10 % unter Marathontempo(Pause: 500 m traben)
Mi.	70 min.	GAT1
Fr.	55 min.	GAT2
So.	155 min.	GAT1

3. Woche		
Di.	5 x 2000m	Marathontempo (Trabpause 6 min.)
Mi.	110 min.	GAT2
Sa.	40 min.	GAT2
So.	165 min.	GAT1

4. Woche		
Di.	70 min.	GAT2
Do.	65 min.	GAT3
Sa.	60 min.	GAT1
So.	185 min.	GAT1

5. Woche		
Di.	4 x 1000 m	10 % unter Marathontempo (Pause: 500 m traben)
Do.	50 min.	GAT2
Fr.	30 min.	GAT1



- Tipps für Ihr Lauftraining

So.	50 min.	GAT3
------------	---------	------

6. Woche		
Di.	60 min.	GAT2
Do.	100 min.	GAT1
Fr.	55 min.	GAT2
So.	185 min.	GAT1

7. Woche		
Di.	4 x 3000m	Marathontempo (Trabpause 8 min.)
Do.	50 min.	GAT1
Fr.	35 min.	GAT1
So.	Halbmarathon	3 – 5 % unter Marathonzielzeittempo

8. Woche		
Di.	60 min.	GAT1
Do.	90 min.	GAT1
Sa.	50 min.	GAT1
So.	195 min.	80 min. GAT1 – 35 min. GAT2 – 80 min. GAT1

9. Woche		
Di.	50 min.	GAT1
Do.	3 x 4000 m	Marathontempo (Trabpause 10 min.)
Sa.	50 min.	GAT1
So.	135 min.	GAT1

10. Woche		
Di.	60 min.	GAT1
Mi.	3 x 1000 m	Marathontempo (Trabpause 3 min.)
Fr.	30 min.	GAT1
So.	Wettkampf	

Literatur

- Marquardt, Dr. Matthias: Die Laufbibel. Spomedis GmbH, Hamburg, 3. Auflage 2006.
- Steffny, Herbert: Das große Laufbuch, Südwest Verlag, München, 2006.