

Tipps für Ihr Lauftraining

Trainingseinheiten/Woche bei bestimmten Zielzeiten:

Zielzeit für Halbmarathon	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

Marathon (10 Wochen-Trainingsplan)

	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Woche	3 x 2000 m Marathontempo (Trabpause 6 min.)		60 min. GAT1	45 min. GAT2		135 min. GAT1
2. Woche	3 x 1000m 10 % unter Marathontempo (Pause: 500 m traben)	70 min. GAT1		55 min. GAT2		155 min. GAT1
3. Woche	5 x 2000m Marathontempo (Trabpause 6 min.)	110 min. GAT2			40 min. GAT2	165 min. GAT1
4. Woche	70 min. GAT2		65 min. GAT3		60 min. GAT1	185 min. GAT1
5. Woche	4 x 1000 m 10 % unter Marathontempo (Pause: 500 m traben)		50 min. GAT2	30 min. GAT1		50 min. GAT3
6. Woche	60 min. GAT2		100 min. GAT1	55 min. GAT2		185 min. GAT1
7. Woche	4 x 3000 m Marathontempo (Trabpause 8 min.)		50 min. GAT1	35 min. GAT1		Halbmarathon 3 – 5 % unter Marathonzielzeittempo
8. Woche	60 min. GAT1		90 min. GAT1		50 min. GAT1	195 min. 80 min. GAT1 – 35 min. GAT2 – 80 min. GAT1
9. Woche	50 min. GAT1		3 x 4000 m Marathontempo (Trabpause 10 min.)		50 min. GAT1	135 min. GAT1
10. Woche	60 min. GAT1	3 x 1000 m Marathontempo (Trabpause 3 min.)		30 min. GAT1		Wettkampf

Literatur

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