

Trainingsplan MARATHON



Ziel:
3:29:59 Std.



Training

Die wichtigsten Trainingsmittel sind der Dauerlauf in allen Variationen, der Tempodauerlauf und die Tempoläufe. Ein langsamer, langer Trainingslauf gehört in das Wochentrainingsprogramm einer jeden Marathonvorbereitung. Wer dreimal pro Woche trainiert, sollte sich einmal pro Woche in Form von Tempodauerlauf oder Tempoläufen belasten. Ein langsamer, langer Dauerlauf und ein ruhiger Dauerlauf runden das Wochenpensum ab.

Ab vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche sind zwei Belastungen (Tempoläufe, Tempodauerlauf) sinnvoll. Die übrigen Trainingseinheiten umfassen einen langen, langsamen Dauerlauf und ruhige Dauerläufe.

Eine Belastung ist nur jeden dritten Tag sinnvoll, denn die Regenerationsphasen der Energiespeicher liegen bei 48 Stunden.

Dauerlauf

Der Dauerlauf ist der Hauptbestandteil des Marathontrainings. Die Streckenlänge ist variabel. Es gibt die Formen des langsamen, ruhigen und des zügigen Dauerlaufs. Die Belastung ist bei allen gleichmäßig und von relativ geringer Intensität. Das Tempo sollte so gewählt sein, dass Sie sich während des Trainings unterhalten können. Während der gesamten Trainingseinheit sollte keine übermäßige Ermüdung eintreten. Der langsame Dauerlauf sollte mit einem Puls von 115–120 Schlägen pro Minute, der ruhige Dauerlauf mit Puls 120–130/Minute und der zügige Dauerlauf mit Puls 130–145/Minute absolviert werden. (Vorsicht: Pulswerte sind individuell unterschiedlich, deshalb sind die gemachten Angaben nur „Zirka-Werte“.)

Eine der wichtigsten Trainingsformen in der Marathonvorbereitung sind die langen, langsamen Dauerläufe von bis zu 35 Kilometern Länge. Beim langsamen Dauerlauf bleibt der Puls unter 130 Schlägen pro Minute. Ein solcher langer Dauerlauf sollte in der Vorbereitung auf einen Marathon wöchentlich einmal auf dem Programm stehen. Er dient einer Verbesserung der Stoffwechselforgänge und ökonomisiert die Energiebereitstellung des Körpers durch eine vermehrte Fettverbrennung. Die Getränke- und Nahrungsaufnahme, die vor allem beim Marathonlauf sehr wichtig wird, kann bei diesen Läufen geübt werden.

Renntempo = Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können

Steigerungen = Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

TL = Tempoläufe (immer mit 10 min Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)



Tempodauerlauf

Der Tempodauerlauf ist die schnellste Form des Dauerlaufs, aber kein Wettkampf. Das Tempo sollte etwa 15–20 Sekunden über dem Marathon-Renntempo liegen. Die Streckenlänge kann zwischen sechs und 15 Kilometern variieren. Das Tempo sollte problemlos über die gesamte Strecke gleich gehalten werden.

Tempoläufe

Tempoläufe sind Wiederholungsläufe mit kurzen Pausen. Die Länge der Belastungen variiert im Marathontraining zwischen 1000 bis 3000 Meter. Das Tempo entspricht etwa dem Halbmarathon-Renntempo und ist somit etwas schneller als das Marathon-Renntempo.

Beliebte Tempolaufprogramme sind 5–10 x 1000 m (Trabpause 2–3 min), 3–5 x 2000 m (Trabpause 3 – 5 min), oder „Pyramiden“: Zum Beispiel 1000 m – 2000 m – 3000 m – 2000 m – 1000 m (Trabpause 2–6 min). Der Puls sollte in den Trabpausen auf unter 130 Schläge pro Minute fallen. Dem Einfallsreichtum sind bei der Gestaltung der Trainingsprogramme keine Grenzen gesetzt.

Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen der Trainingspläne:

DL = Dauerlauf

TP = Trabpause (Pause zwischen Belastungen)

Langsamer DL = Puls etwa 70–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Ruhiger DL = Puls etwa 75–80 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Lockerer DL = Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Zügiger DL = Puls etwa 80–85 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Fahrtspiel = Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst.

Renntempo = Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können

Steigerungen = Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

TL = Tempoläufe (immer mit 10 min Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)



Marathonziel: 3:29:59 Stunden

1. Woche

| | |
|----|---|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Tempoläufe im Gelände: 2 km Einlaufen, 3 x 10 min (etwa im Halbmarathon-Renntempo mit einer Trabpause von je 4 min), 2 km Auslaufen |
| Mi | Ruhetag |
| Do | 60 min lockerer DL, anschließend 5 Steigerungen |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 3 km langsamer DL, 5 km zügiger DL, 3 km langsamer DL |
| So | 25 km langsamer DL |

2. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | 30 min Schwimmen |
| Mi | Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 6 x 1 km (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 km Auslaufen |
| Do | 60 min lockerer DL |
| Fr | 40 min ruhiger DL (bei guter Verfassung am Schluß das Tempo steigern) |
| Sa | Ruhetag |
| So | 25 km langsamer DL (sehr langsam beginnen!) |

3. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 3 x 2 km (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 km Auslaufen |
| Mi | 60 min ruhiger DL |
| Do | Ruhetag |
| Fr | 2 km Einlaufen, 8 km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 2 km Auslaufen |
| Sa | Ruhetag |
| So | 28 km langsamer DL |

4. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 400 m (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 200 m), 3 km Auslaufen |
| Mi | Ruhetag |
| Do | 40 min ruhiger DL |
| Fr | 2 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen |
| Sa | Ruhetag |
| So | 30 km langsamer DL |



Marathonziel: 3:29:59 Stunden

5. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 3 x 2 km (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 4 min), 2 km Auslaufen |
| Mi | Ruhetag |
| Do | 60 min lockerer DL |
| Fr | 2 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen |
| Sa | Ruhetag |
| So | 30 km langsamer DL |

6. Woche

| | |
|----|---|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Ruhetag |
| Mi | Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 2 km Einlaufen, 4 x 1000 m (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 km Auslaufen |
| Do | 40 min ruhiger DL |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 20 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen |
| So | Halbmarathon-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen |

7. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 20 min Schwimmen |
| Di | 40 min ruhiger DL |
| Mi | 60 min ruhiger DL |
| Do | Ruhetag |
| Fr | 2 km Einlaufen, 10 km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 2 km Auslaufen |
| Sa | 20 min ruhiger DL |
| So | 32 km langsamer DL |

8. Woche

| | |
|----|---|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 800 m in 3:29 min (Trabpause je 3 min), 3 km Auslaufen |
| Mi | Ruhetag |
| Do | 40 min ruhiger DL |
| Fr | 2 km Einlaufen, 10 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen |
| Sa | Ruhetag |
| So | 32 km langsamer DL |



Marathonziel: 3:29:59 Stunden

9. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | Ruhetag |
| Di | 40 min ruhiger DL |
| Mi | Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 2 km (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 4 min), 3 km Auslaufen |
| Do | 50 min ruhiger DL |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 35 km langsamer DL |
| So | 20 min Schwimmen |

10. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 60 min ruhiger DL |
| Di | Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 400 m (im 10-km-Renntempo mit einer Trabpause von je 200 m), 3 km Auslaufen |
| Mi | 40 min ruhiger DL |
| Do | 22 km langsamer DL |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 20 min langsamer DL, 5 Steigerungen |
| So | 10-km-Wettkampf, mit Ein- und Auslaufen (Erwarten Sie keine Bestzeit, die zurückliegenden Wochen stecken Ihnen in den Beinen.) |

11. Woche

| | |
|----|---|
| Mo | 40 min ruhiger DL |
| Di | Ruhetag |
| Mi | Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 2 x 3 km (im Halbmarathon-Renntempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 km Auslaufen |
| Do | Ruhetag |
| Fr | 25 km langsam (sehr langsam!) |
| Sa | 35 min lockerer DL |
| So | Ruhetag |

12. Woche

| | |
|----|--|
| Mo | 30 min lockerer DL |
| Di | 2 km Einlaufen, 5 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen |
| Mi | Ruhetag |
| Do | 20 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 15 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen |
| So | Tag X |