

TRAININGSPLAN

42,2 KM (DISTANCE)

Zielzeit 03:30 Std.

Intensitätssteuerung: Trainingsbereich



Wie funktioniert Ihr Trainingsplan?

- Dieser Trainingsplan umfasst 16 Wochen. Natürlich können Sie bei entsprechender Fitness auch verkürzen und später einsteigen.
- Damit die Trainingsreize optimal wirken, wurde eine 3:1-Zyklisierung angewandt. Nach 3 Wochen ansteigender Belastung wird das Trainingspensum in der 4. Woche auf etwa 60 % reduziert.
- In den Trainingswochen 4 und 12 wurde jeweils ein Vorbereitungswettkampf integriert, damit Sie die nötige Härte für Ihren Hauptwettkampf entwickeln können.
- **Wichtig:** Falls Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen müssen, dann am ehesten die Läufe mit niedriger Intensität. Absolvieren Sie bei Trainingsausfällen besonders die Intervalltrainings und Tempodauerläufe, da diese am reizwirksamsten sind.
- **Übrigens:** Damit Sie Ihre Wunschzeit auch sicher erreichen, haben wir für diesen Plan einen Zeitpuffer von 1 Sekunde pro Kilometer berücksichtigt.

Ihre Trainingsbereiche

Ihr professionelles Lauftraining findet in unterschiedlichen Geschwindigkeitsbereichen statt. Nur durch den steten Wechsel dieser Intensitäten kann Ihre Form optimal aufgebaut werden. In dieser Tabelle finden Sie einen Überblick über die Trainingsbereiche.

Im Trainingsplan selbst sind bei jeder Trainingseinheit das Trainingstempo (Pace) oder der Trainingsbereich und die Prozentwerte vom Maximalpuls angegeben.

Trainingsbereiche	Ziel des Trainings	Herzfrequenz
REKOM Regeneration	➔ Nur zur Regeneration nach hartem Training, gerne auch Schwimmen und Radfahren.	< 65% Hf _{max}
GA 1 Fettstoffwechsel	➔ Fettstoffwechseltraining für die Langzeitausdauer und einen ökonomischen Stoffwechsel.	65 - 75% Hf _{max}
GA1/2 Ausdauer	➔ Grundlagenausdauertrainingsbereich. Hier trainieren Sie Herzkreislaufsystem und Muskulatur für den Wettkampf.	75 - 85% Hf _{max}
GA 2 Tempo	➔ Tempotraining für die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit in Intervallform und in Form von Tempodauerläufen.	85 - 95% Hf _{max}
WSA Wettkampf	➔ Wettkampfspezifisches Ausdauertraining im Spitzenbereich, das besonders für kurze Wettkampfstrecken unter 10 km von Bedeutung ist.	95 - 100% Hf _{max}

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

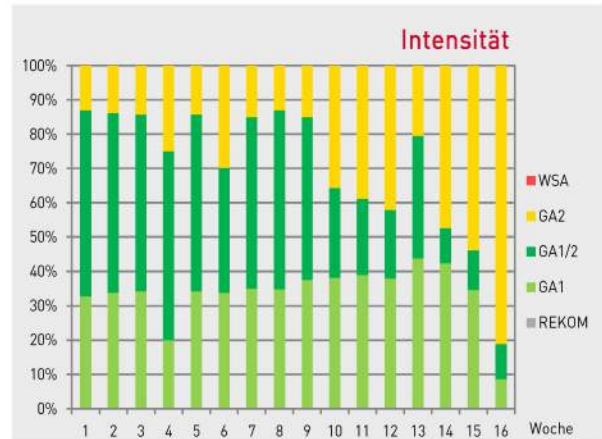
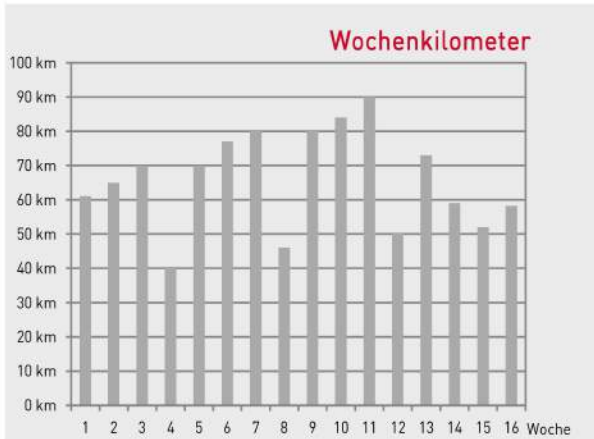
TRAININGSPLAN

42,2 KM (DISTANCE)

Zielzeit 03:30 Std.

Intensitätssteuerung: Trainingsbereich

Ihr Trainingsplan im Überblick



Ihre Trainingseinheiten

Fettstoffwechselllauf

Niedrige Intensität (GA1), lange Dauer. So trainieren Sie gezielt Ihren Fettstoffwechsel. Steigern Sie diesen Effekt, indem Sie diesen Lauf so oft wie möglich morgens vor dem Frühstück nüchtern absolvieren.

Dauerlauf

Dauerläufe im GA 1/2 trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Grundlagenausdauer. Das Basistraining eines jeden Langstrecklers.

Tempodauerlauf

Mit Dauerläufen im GA 2-Bereich nahe dem avisierten Wettkampftempo trainieren Sie die Härte, die Sie bei Ihrem Wettkampf brauchen. Versuchen Sie diesen Lauf auf einer relativ flachen Strecke zu absolvieren, um das Tempo auch zu treffen.

Fahrtspiel

Nach dem Einlaufen absolvieren Sie ein beliebiges Tempowechselspiel in der vorgegebenen Trainingsintensität. Z.B.: 1 Min. schnell (im GA 2) im Wechsel mit 1 Min. langsam (im GA1 oder GA 1/2). Sie können sich auch gerne durch das Gelände inspirieren lassen.

Intervalltraining

Intervalltraining im GA 2-Bereich ist wichtig um Ihr Tempo zu verbessern. Mehrere schnelle, Läufe über 400–1000 m wechseln mit einer lockeren Trabpause. Führen Sie die Intervallläufe möglichst auf einer flachen Laufstrecke oder auf der 400 m-Bahn auf einem Sportplatz durch.

Steigerungsläufe (STL)

Steigern Sie über die vorgegebene Distanz Ihr Lauftempo von zunächst zügigem Traben bis zur maximalen Sprintgeschwindigkeit. Machen Sie zwischen den Wiederholungen 1 Min. Pause.

TRAININGSPLAN

42,2 KM (DISTANCE)

Zielzeit 03:30 Std.

Intensitätssteuerung: Trainingsbereich



Ihre Athletikübungen

Neben dem Lauftraining ist ebenso ein regelmäßiges Athletiktraining wichtig, um schneller zu werden. Außerdem beugen Sie hierdurch Verletzungen vor.

Mit den richtigen Übungen reichen 45 Min./Woche vollkommen aus.

Lauf-ABC

Die Lauf-ABC-Übungen richten sich nach Ihrer geplanten Wettkampfgeschwindigkeit. Es gibt Übungen für < 12 km/h und für Läufer, die >12 km/h laufen. Das Lauf-ABC können Sie im Sommer barfuß auf dem Rasen durchführen, um Ihre Füße zu trainieren.

Laufkraft

Mit den drei Laufkraftübungen trainieren Sie die Muskeln, die Sie beim Laufen schneller machen und Sie stabilisieren. Führen Sie diese Übungen bitte dem Trainingsplan entsprechend einmal wöchentlich vor dem Lauftraining durch.

Stretching & Blackroll

Erhalten Sie Ihre Beweglichkeit für einen langen Schritt und fördern Sie die Regeneration Ihrer Muskulatur. Mit Stretching und der Anwendung der Blackroll nach dem Lauftraining fördern Sie die Regeneration und schützen sich wirksam vor Verletzungen.

→ Alle Übungsreihen zu Ihrem Trainingsplan finden Sie ganz einfach auf:

www.marquardt-running.com

oder in der Laufbibel von Dr. Marquardt.



„Ich mache Sie schneller.“

Laufexperte Dr. Matthias Marquardt

Das MARQUARDT RUNNING® -Team wünscht Ihnen bei Ihren sportlichen Zielen viel Erfolg und gesundes Gelingen.



Folgen Sie uns:

www.facebook.com/marquardtrunning

Trainingsplan 42,2 km (distance) in 03:30 Std.

Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 8 km GA2 (85-95% Hfmax) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Dauerlauf 15 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Dauerlauf 10 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 20 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 61 km gelaufen und haben 06:29 Stunden trainiert.

Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 9 km GA2 (85-95% Hfmax) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Dauerlauf 16 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Dauerlauf 10 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 22 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 65 km gelaufen und haben 06:53 Stunden trainiert.

Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 10 km GA2 (85-95% Hfmax) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 12 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 8 km beliebiger Tempowechsel zwischen GA1 (65-75% Hfmax) und GA2 (85-95% Hfmax) Auslaufen: 1 km Gesamt: 10 km</p>	<p>→ Dauerlauf 14 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 24 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 70 km gelaufen und haben 07:23 Stunden trainiert.

Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 12 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Dauerlauf 10 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>	<p>→ Schwimmen 30:00 Min.</p>	<p>→ Dauerlauf 8 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Wettkampf 10 km GA2 (85-95% Hfmax) Alternativ: 10 km Tempodauerlauf (GA2 (85-95% Hfmax))</p>

Sie sind diese Woche 40 km gelaufen und haben 04:34 Stunden trainiert.



Trainingsplan 42,2 km (distance) in 03:30 Std.



Wochentag	Uhrzeit	Trainingstyp	Dauer	Abstand	Tempo	Notizen
Mo	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Di	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Mi	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Do	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Fr	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Sa	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Son	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen

Wochentag	Uhrzeit	Trainingstyp	Dauer	Abstand	Tempo	Notizen
Mo	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Di	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Mi	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Do	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Fr	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Sa	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Son	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen

Wochentag	Uhrzeit	Trainingstyp	Dauer	Abstand	Tempo	Notizen
Mo	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Di	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Mi	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Do	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Fr	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Sa	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Son	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen

Wochentag	Uhrzeit	Trainingstyp	Dauer	Abstand	Tempo	Notizen
Mo	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Di	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Mi	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Do	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Fr	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Sa	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen
Son	18:00	Laufen	30 min	10 km	4:30 min/km	Leichtes Laufen

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

Trainingsplan 42,2 km (distance) in 03:30 Std.

Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 12 km GA2 (85-95% Hfmax) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 12 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 8 km beliebiger Tempowechsel zwischen GA1 (65-75% Hfmax) und GA2 (85-95% Hfmax) Auslaufen: 1 km Gesamt: 10 km</p>	<p>→ Dauerlauf 16 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 30 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 80 km gelaufen und haben 08:20 Stunden trainiert.

Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 14 km GA2 (85-95% Hfmax) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 12 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 8 km beliebiger Tempowechsel zwischen GA1 (65-75% Hfmax) und GA2 (85-95% Hfmax) Auslaufen: 1 km Gesamt: 10 km</p>	<p>→ Marathonrenntempo 16 km GA2 (85-95% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 32 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 84 km gelaufen und haben 08:33 Stunden trainiert.

Woche 11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 15 km GA2 (85-95% Hfmax) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Marathonrenntempo 20 km GA2 (85-95% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Dauerlauf 12 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 35 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 90 km gelaufen und haben 09:06 Stunden trainiert.

Woche 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 13 km GA1 (65-75% Hfmax)</p>	<p>→ Schwimmen 30:00 Min.</p>	<p>→ Dauerlauf 10 km GA1/2 (75-85% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p>		<p>→ Dauerlauf 6 km GA1 (65-75% Hfmax) anschl. 3 x 100 m STL</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>	<p>→ Wettkampf 21,1 km GA2 (85-95% Hfmax) Alternativ: 21 km Tempodauerlauf (GA2 (85-95% Hfmax))</p>

Sie sind diese Woche 51 km gelaufen und haben 05:22 Stunden trainiert.



Trainingsplan 42,2 km (distance) in 03:30 Std.



Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag
...

Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag
...

Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag
...

Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag	Wochentag
...

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.