

# Trainingsplan Marathon Zielzeit: 3:29:59

Einen Marathon gut zu laufen, ist eine große Herausforderung für Körper und Geist und wesentlich mehr als nur das Doppelte eines Halbmarathons. Mit einem Trainingsplan zu trainieren, hilft Dir, Dein Ziel zu erreichen. Orientiere den Trainingsplan an Deiner Lebenssituation und deiner aktuellen 10km-Bestzeit. (Siehe Tabelle rechts.) Das hilft Dir den richtigen Trainingsplan für Dich zu finden. Der Trainingsplan sollte Dich fordern, aber nicht überfordern.



Zudem sind dabei noch 4 Dinge zu beachten.

1. Eine ärztliche Untersuchung mit Belastungs-EKG zu Beginn des Marathontrainings ist sinnvoll.
2. 90% Erfüllung des Plans sind ausreichend. Er soll nicht Stress erzeugen, sondern das Leben stressfreier machen. Ab und zu mal was zu tauschen, zu ändern oder alternativ zu trainieren(Rad, Aquajogging) ist ok!
3. Reflektiere Dein Training mit Hilfe eines qualifizierten Trainers. Lass Dich nicht von Deinem Weg abbringen.
4. Der Trainingsplan ist auch zum Abhaken und Abzuliefern da und um kleine Motivationslöcher zu überwinden. Wenn du 5x2 km auf dem Plan hast, dann mach die auch und höre nicht nach 4x auf. Training in der Gruppe hilft Dir dabei.
5. Wenn du länger als 48 Stunden Schmerzen hast, lauf nicht in den Schmerz rein. Ein Tag Pause ist besser als 4 Wochen verletzt zu sein. Der Hamburger Laufladen hilft Dir, Überlastungserscheinungen zu verhindern oder zu behandeln. Nutze alternative Trainingsmethoden.

Aktuelle 10km-Zeit	Voraussichtliche Marathonzeit
30	02:20:00
32	02:30:00
34	02:40:00
36	02:50:00
38	03:00:00
40	03:10:00
42	03:20:00
44	03:30:00
46	03:40:00
48	03:50:00
50	04:00:00
52	04:10:00
54	04:20:00
56	04:30:00
58	04:40:00
60	04:50:00
62	05:00:00
64	05:10:00
66	05:20:00

## Legende zum Trainingsplan:

- Die Maximal Herzfrequenz ist der maximale Puls bei der höchsten Belastung. Die maximale HF beim Laufen und Radfahren ist somit nicht identisch. Die Formel für Frauen  $226 - \text{Lebensalter}$  und für Männer  $220 - \text{Lebensalter}$  ist ein grober "Annäherungswert", aber leider nicht mehr, da die HF von sehr vielen Faktoren abhängt. Wer selbst seine maximale Herzfrequenz ermitteln möchte, muss sich quälen können. So geht's: Pulsuhr umlegen und 20 Min einlaufen, dann 3 Min zügiger Dauerlauf, 2 Min. Trabpause, 3 Min. Tempodauerlauf, 2 Min. Trabpause, 3 Min Vollgas! Lass Dich gerne von einem Radfahrer ziehen und gib die letzten 150m noch mal richtig Gas! Nach 3 Min. auf die Pulsuhr gucken und von da an den Puls beobachten. In den nächsten 15 Sekunden wirst Du Deine maximal Herzfrequenz erreichen!
- % HFmax ist die maximalen Herzfrequenz in Prozent
- GA1: 70-80% der HFmax -> lockerer langsamer Dauerlauf. Gespräche sind noch möglich
- GA 2: 81-90% der HFmax-> schneller Lauf
- WK-Tempo = Wettkampftempo
- Trabpause = sehr langsam laufen
- Koordinationsläufe aus dem Lauf A-B-C
- Rumpf- und Achsenstabilisation = Stabi oder Coretraining

### noch 13 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Dauerlauf GA 1, 9 km, Koordinationsläufe	10	70-80	05:15:00	
Dienstag	frei				
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 5 x 1 km im 10 km WK-Tempo, 3 min Trabpause, Auslaufen	18	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	10	70-80	05:15:00	
Freitag					
Samstag	Dauerlauf GA 2: 5, 2 km Ein und Auslaufen GA1 oder BSV Crosslauf Tangstedt 10,3 km	9	85-90 (70-80)	5:15 4:30	
Sonntag	Dauerlauf GA1	26	70-80	05:30:00	
	Gesamt	73			

### noch 12 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Dauerlauf GA 1, 9 km, Koordinationsläufe	10	70-80	05:15:00	
Dienstag	Aquajoggen				
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 10 x 400 m bergauf, bergab: langsam traben: „anstrengend aber nicht maximal“, Zeiten dokumentieren! Auslaufen	14	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	15	70-80	05:15:00	
Freitag	8 km Dauerlauf, Rumpfstabi	8	70-80	05:15:00	
Samstag	frei				
Sonntag	28 km D, GA 1	28	70-80	05:30:00	
	Gesamt	75			

### noch 11 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	frei				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:30	15	70-80 80-90	5:15 4:30	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 3 x 2km in ca. 8:50 Auslaufen	16	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	15	70-80	05:15:00	
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation, soft	8	70-80	05:15:00	
Samstag	Dauerlauf GA 2: 7,5, 2 km Ein und Auslaufen GA1 oder BSV Crosslauf Bergedorf	11,5	85-90 (70-80)	5:15 4:45	
Sonntag	Dauerlauf GA1	28	70-80	05:30:00	
	Gesamt	93,5			

### noch10 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	frei				
Dienstag	Aquajoggen				
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 10 km Fahrtspiel in der Gruppe, Auslaufen	16	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	15	70-80	05:15:00	
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	05:15:00	
Samstag	Dauerlauf 5 km GA 2: 2 km Ein und Auslaufen GA1	9	85-90 (70-80)	4:30 5:15	
Sonntag	GA 1 Dauerlauf	30	70-80	05:30:00	
	Gesamt	78			

### noch 9 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf,	15	70-80 80-90	5:15 4:25	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 4x 2 km in 8:50,uslaufen	19	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	5 km D GA 1, Rumpfstabi	5	70-80	05:15:00	
Freitag	frei				
Samstag	Dauerlauf GA 2: 7,5, 2 km Ein und Auslaufen GA1	11,5	85-90 (70-80)	5:15 4:30	
Sonntag	Dauerlauf GA1	32	70-80	05:30:00	
	Gesamt	82,5			

### noch 8 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:30	16	70-80 80-90	5:15 4:30	
Mittwoch	Einlaufen, Tempowechselläufe, 10km, je 1k: 4:40dann 5:10 usw. ohne Pause, Auslaufen	18	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	10	70-80	05:15:00	
Samstag	7,5 km GA 1 Dauerlauf	7,5	70-80	5:15	
Sonntag	Dauerlauf GA1	34	70-80	05:30:00	
	Gesamt	85,5			

## noch 7 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	15	70-80 80-90	05:15:00	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 8x 1 km in ca 4:15, 2,5 min Trabpause, Auslaufen	16	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	05:15:00	
Samstag	Dauerlauf GA 2: 7,5, 2 km Ein und Auslaufen GA1	11,5	85-90 (70-80)	5:15 4:40	
Sonntag	Dauerlauf GA1	32	70-80	05:30:00	
	Gesamt	82,5			

## noch 6 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:40	10	70-80 80-90	5:15 4:40	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 7 x 1 km in 4:10, 3 Min Trabpause, Auslaufen	16	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	05:15:00	
Samstag	Dauerlauf GA 2: 5, 2 km Ein und Auslaufen GA1	9,5	85-90 (70-80)	5:15 4:35	
Sonntag	Dauerlauf GA1,	28	70-80	05:30:00	
	Gesamt	71,5			

### noch 5 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1	10	70-80 80-90	5:15 4:45	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 4 x 1 km in 4:20, Auslaufen	10	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	15	70-80	04:45:00	
Freitag	Dauerlauf GA1, Steigerungsläufe	5	70-80	04:45:00	
Samstag	frei				
Sonntag	Wettkampf Halbmarathon Zielzeit: 1:37	25	70-80	04:35:00	
	Gesamt	65			

### noch 4 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	10	70-80 80-90	5:15 4:30	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 15 x 100 m in 15 sec, 1 min Trabpause Auslaufen	10	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	05:15:00	
Samstag	frei				
Sonntag	Dauerlauf GA1	32	70-80	05:30:00	
	Gesamt	60			

### noch 3 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	15	70-80 80-90	5:15 4:40	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 10x 1 km in 4:40, 2, 5 min Trabpause	16	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	04:45:00	
Samstag	Dauerlauf GA 2: 7,5 km, 2 km Ein und Auslaufen GA1	11,5	85-90 (70-80)	5:15 4:40	
Sonntag	Dauerlauf GA1	34	70-80	05:30:00	
	Gesamt	84,5			

### Noch 2 Wochen

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	10	70-80 80-90	5:15 4:45	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 5 x 2 km in 8:50, 3 Minuten Trabpause Auslaufen	16	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	04:45:00	
Samstag	Dauerlauf GA 2: 5, 2 km Ein und Auslaufen GA1	11,5	85-90 (70-80)	4:10 4:45	
Sonntag	Dauerlauf GA1	24	70-80	04:45:00	
	Gesamt	69,5			

**letzte Woche**

Wochentag	Training	Km Umfang	Herzfrequenz (%Hfmax)	Geschwindigkeit (min/km)	Was wurde real trainiert ?
Montag	Aquajoggen				
Dienstag	5 km d GA 1	5		05:15:00	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 3 x 1000 m in 3:45, 3 Minuten Trabpause, Auslaufen	10	Hauptteil: bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, 3 Steigerungsläufe	8	70-80	04:45:00	
Samstag	frei	0			
Sonntag	Wettkampftag! Deine Zielzeit: 3:29:59	47	90	04:58:00	
	Gesamt	66			

**Viel Erfolg, gute Beine und einen unvergesslichen Lauf!**