



# Hamburger Laufladen Trainingsplan

## Marathon in 3:29:59

### noch 12 Wochen

Bitte eintragen  
gelaufene KM

Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Dauerlauf GA 1, 9 km, Koordinations-läufe	10,0	70-80	05:15	
Dienstag	Aquajoggen oder Stabi				
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 10 x 400 m bergauf, bergab: langsam traben: „anstrengend aber nicht maximal“, Zeiten dokumentieren! Auslaufen	14,0	bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	15,0	70-80	05:15	
Freitag	8 km Dauerlauf, Rumpfstabi	8,0	70-80	05:15	
Samstag	frei				
Sonntag	28 km D, GA 1	28,0	70-80	05:30	
	Summe	<b>75,0</b>			0

### Noch 11 Wochen

Bitte eintragen  
gelaufene KM

Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	frei				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf	15,0	70-80 80-90	5:15	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 3 x 2km in ca. 8:50 Auslaufen	16,0	bis 95		
Donnerstag	Frei		70-80	05:15	
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation, soft	8,0	70-80	05:15	
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	28,0	70-80	05:30	
	Gesamt	<b>78,5</b>			0

### Noch 10 Wochen

Bitte eintragen  
gelaufene KM

Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	frei				
Dienstag	Aquajoggen oder Stabi				

Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 10 km Fahrtspiel in der Gruppe, Auslaufen	16,0	bis 95		
Donnerstag	Frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8,0	70-80	05:15	
Samstag	Dauerlauf 5 km GA 2: 2 km Ein und Auslaufen GA1	9,0	85-90 (70-80)	4:30 5:15	
Sonntag	GA 1 Dauerlauf	30,0	70-80	05:30	
	Gesamt	<b>63,0</b>			0

### Noch 9 Wochen

					Bitte eintragen
Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf,	15,0	70-80 80-90	5:15 4:25	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 4x 2 km in 8:50,uslaufen	19,0	bis 95		
Donnerstag	5 km D GA 1, Rumpfstabi	5,0	70-80	05:15	
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	32,0	70-80	05:30	
	Gesamt	<b>82,5</b>			0

### Noch 8 Wochen

					Bitte eintragen
Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:30	16,0	70-80 80-90	5:15 4:30	
Mittwoch	Einlaufen, Tempowechselläufe, 10km, je 1k: 4:40dann 5:10 usw. ohne Pause, Auslaufen	18,0	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	10,0	70-80	05:15	
Samstag	7,5 km GA 1 Dauerlauf	7,5	70-80	5:15	
Sonntag	Dauerlauf GA1	32,0	70-80	05:30	
	Gesamt	<b>83,5</b>			0

### Noch 7 Wochen

					Bitte eintragen
Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM

Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	10,0	70-80 80-90	05:15	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 7x 1 km in ca 4:15, 2,5 min Trabpause, Auslaufen	12,0	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8,0	70-80	05:15	
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	26,0	70-80	05:30	
	<b>Gesamt</b>	<b>67,5</b>			0

### Noch 6 Wochen

Bitte eintragen

<b>Wochentag</b>	<b>Training</b>	<b>Km</b>	<b>HF</b>	<b>Pace</b>	<b>gelaufene KM</b>
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:40	15,0	70-80 80-90	5:15 4:40	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 8 x 1 km in 4:10, 3 Min Trabpause, Auslaufen	16,0	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8,0	70-80	05:15	
Samstag	Dauerlauf GA 2: 5, 2 km Ein und Auslaufen GA1	9,5	85-90 (70-80)	5:15 4:35	
Sonntag	Dauerlauf GA1,	30,0	70-80	05:30	
	<b>Gesamt</b>	<b>78,5</b>			0

### Noch 5 Wochen

Bitte eintragen

<b>Wochentag</b>	<b>Training</b>	<b>Km</b>	<b>HF</b>	<b>Pace</b>	<b>gelaufene KM</b>
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	GA 1	12,0	70-80 80-90	5:15 4:45	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 8 x 1 km in 4:20, Auslaufen	14,0	bis 95		
Donnerstag	Dauerlauf GA 1	15,0	70-80	04:45	
Freitag	Dauerlauf GA1, Steigerungsläufe	8,0	70-80	04:45	
Samstag	frei				
Sonntag	Wettkampf Halbmarathon Zielzeit: 1:37	30,0	70-80	04:35	
	<b>Gesamt</b>	<b>79,0</b>			0

### Noch 4 Wochen

Bitte eintragen

Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Aquajoggen oder Stabi oder Stabi				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	10,0	70-80 80-90	5:15 4:30	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 15 x 100 m in 15 sec, 1 min Trabpause Auslaufen	10,0	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8,0	70-80	05:15	
Samstag	frei				
Sonntag	Dauerlauf GA1	32,0	70-80	05:30	
	<b>Gesamt</b>	<b>60,0</b>			0

### Noch 3 Wochen

Bitte eintragen

Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	GA 1 Dauerlauf, darin 2 x 1 km in 4:10	15,0	70-80 80-90	5:15 4:40	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 10x 1 km in 4:40, 2, 5 min Trabpause	16,0	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8,0	70-80	04:45	
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	34,0	70-80	05:30	
	<b>Gesamt</b>	<b>84,5</b>			0

### Noch 2 Wochen

Bitte eintragen

Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
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	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, Koordination, Rumpf- und Achsenstabilisation	8	70-80	04:45	
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	
	<b>Gesamt</b>	<b>69,5</b>			0

letzte Woche				Bitte eintragen	
Wochentag	Training	Km	HF	Pace	gelaufene KM
Montag	Aquajoggen oder Stabi				
Dienstag	5 km d GA 1	5		05:15	
Mittwoch	Einlaufen, Koordinationsläufe, 3 x 1000 m in 3:45, 3 Minuten Trabpause, Auslaufen	10	bis 95		
Donnerstag	frei				
Freitag	Dauerlauf GA1, 3 Steigerungsläufe	8	70-80	04:45	
Samstag	frei	0			
Sonntag	Wettkampftag! Deine Zielzeit: 3:29:59	47	90	04:58	
<b>Viel Erfolg, gute Beine und einen unvergesslichen Lauf!</b>		<b>70,0</b>			<b>0</b>

**Und los gehts!** 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 ein paar Dinge zu beachten.

#### Weiteres zum Trainingsplan:

- Die blauen Wochen sind die Entlastungs- oder Regenerationswochen mit weniger Kilometern. Da sollt ihr euch erholen. Die anderen Wochen wird geballert.
- Die rosa Spalte ist für euch, um eure tatsächlich gelaufenen Kilometer einzutragen, um sich selber zu bestätigen.
- Krank wird nicht gelaufen. Eine laufende Nase ist da zu vernachlässigen, wenn man die Treppen in den 3. Stock nicht mehr hochkommt, dann geht es halt nicht. - 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.
- Eine ärztliche Untersuchung mit Belastungs-EKG zu Beginn des Marathontrainings ist sinnvoll.
- 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!
- % 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

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

**Maximale Herzfrequenz:**

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!