



Hamburger Laufladen Rahmentrainingsplan  
 Marathon für FreizeitläuferInnen mit Zielzeit zwischen 3:50-4:30

**Bitte eintragen  
 gelaufene KM**

	Tag		Dauer		KM	
Noch 12 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 4x1000			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	So/Sa	Langer Lauf	2:20 Std.	oder	24	
				Summe	51	<b>0</b>

Noch 11 Wochen						
	Di/Mi	Tempotraining 300er bergauf			7	
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	10	
	Sa/So	Langer Lauf	2:20 Std.	oder	24	
				Summe	41	<b>0</b>

Noch 10 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 2x200, 4x600, 1x800			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	2:40 Std.	oder	26	
				Summe	53	<b>0</b>

Noch 9 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 5x1000			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	2:40 Std.	oder	26	

Summe 53

Noch 8 Wochen						
	Di/Mi	Tempotraining 4x400 3x800			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	2:40 Std.	oder	26	
				Summe	46	<input type="text" value="0"/>

Noch 7 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 5x1000			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	3:00 Std.	oder	30	
				Summe	57	<input type="text" value="0"/>

Noch 6 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 400 bergauf			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	3:00 Std.	oder	30	
				Summe	57	<input type="text" value="0"/>

Noch 5 Wochen						
	Di/Mi	Tempotraining 4x1000			8	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	2:40 Std.	oder	27	
				Summe	47	<input type="text" value="0"/>

Noch 4 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 4x400 3x800			8	

	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	3:00 Std.	oder	30	
Summe					57	<b>0</b>

Noch 3 Wochen	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempotraining 6x1000			9	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	3:00 Std.	oder	30	
Summe					58	<b>0</b>

Noch 2 Wochen						
	Di/Mi	Tempotest 3x2000 Renntempo			9	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	2:00 Std.	oder	19	
Summe					40	<b>0</b>

Letzte Woche	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempo 3x1000m			7	
	Fr	4km loooocker, wer mag			4	
Wettkampf	So	Marathon	Spaß!!!		42	
Summe					60	<b>0</b>

**Deine Kilometer** **0**

- Die blauen Wochen sind die Entlastungs- oder Regenerationswochen mit weniger Kilometern. Da sollt ihr euch erholen. Die anderen Wochen wird geballert.
- Bei allem ausser dem Tempotraining stehen Zeit und Kilometer in der Tabelle. Wenn eins davon erreicht ist, seid ihr fertig mit dem Training.
- Die rosa Spalte ist für euch, um eure tatsächlich gelaufenen Kilometer einzutragen, um sich selber zu bestätigen.
- Ein Trainingsplan sollte zu 85% erfüllt werden. Der Rest ist Tagesform und Terminkalender abhängig. Wenn mal etwas ausfallen muss, weil das Leben dazwischen kommt, dann ist das so. Nicht auf teufelkommraus versuchen, es nachzuholen, aber gerne, wenn es gut passt.
- Zwischen Tempotraining und langem Lauf 1 Tag Pause. Ansonsten könnt ihr die Einheiten gerne so rücken, das es für Euch passt.
- 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.
- Nicht in den Schmerz reinlaufen, wenn was kaputt ist. Alternativ trainieren oder zum Tapen in den Laden kommen oder ne Mail schreiben. [info@hamburger-laufladen.de](mailto:info@hamburger-laufladen.de)
- Wer sein Tempo für die langen Läufe nicht kennt... so laufen, das man sich die ganze Zeit gut unterhalten kann ohne schwer zu atmen.
  - Tempointervalle: 2km einlaufen, 1km auslaufen. Den Intervall, egal wie lang, so gestalten, das man am Ende gut schnauft, aber nicht fiept. Das Tempo ist bei jedem also anders, aber es ist bei allen bei 400m schneller als bei 2000m. :-)

