

Ziel: Marathon, Zeitziel: Ankommen

Woche	Tag	Übung	Woche	Tag	Übung
1	Di	40 min lockerer DL (Puls ca.80 % der maximalen HF)	7	Di	30 min ruhiger DL
	Mi	40 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)		Do	30 min lockerer DL
	Fr	30 min ruhiger DL (Puls ca. 75-80 % der maximalen HF)		Sa	30 min ruhiger DL
	So	18 km langsamer DL mit Gehpause (2 min Dauer) alle 3 km (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF)		So	30 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km
2	Di	40 min lockerer DL	8	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	40 min Fahrtspiel		Mi	45 min Fahrtspiel
	Fr	30 min ruhiger DL		Fr	30 min lockerer DL
	So	20 km langsamer DL mit Gehpausen (2 min Dauer) alle 3 km		So	20 km langsamer DL (ohne Gehpausen!)
3	Di	40 min ruhiger DL	9	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	30 min ruhiger DL		Mi	50 min Fahrtspiel
	Fr	40 min Fahrtspiel		Fr	30 min lockerer DL
	So	22 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km		Sa	30 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km
4	Di	40 min ruhiger DL	10	Di	45 min Fahrtspiel
	Mi	45 min Fahrtspiel		Do	15 km langsamer DL
	Fr	2 km Einlaufen, 6 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen		Sa	20 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen
	So	25 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km		So	10-km-Wettkampf mit Ein- u. Auslaufen (Erwarten Sie keine Bestzeit. Das Marathontraining steckt Ihnen in den Beinen und die zurückliegende Woche war nicht „ohne“.)
5	Di	30 min ruhiger DL	11	Di	30 min langsamer DL
	Mi	35 min Fahrtspiel		Mi	30 min Fahrtspiel
	Fr	2 km Einlaufen, 7 km im geplanten Marathon-Tempo, 2 km Auslaufen		Fr	20 km langsamer DL (ohne Gehpausen)
	So	28 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km		So	30 min langsamer DL
6	Di	30 min ruhiger DL	12	Di	2 km Einlaufen, 3 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen
	Mi	40 min Fahrtspiel		Do	20 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
	Sa	20 min ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen		Sa	15 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
	So	Halbmarathon-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz mit Ein- u. Auslaufen (Zielzeit: 2:25 Stunden). Gehpausen alle 2,5 min, dabei trinken!		So	Marathon

Verfasser: Martin Grüting, Runners World

EHRL

ORTHOPÄDIE + SPORT

Brunnenstraße 8 - 65812 Bad Soden/Ts
 ☎ (0 61 96) 2 19 70 - Fax (0 61 96) 64 31 59
 www.ehrl-bad-soden.de - ehrl-bad-soden@t-online.de