

# Ziel: Marathon, Zeitziel: unter 4:00 Stunden

Woche	Tag	Übung	Woche	Tag	Übung
<b>1</b>	Mo	60 min lockerer DL	<b>7</b>	Di	40 min lockerer DL
	Mi	60 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)		Mi	2 km Einlaufen, 4 x 4 min schneller DL (2 min Trabpause), 2 km Auslaufen
	Fr	60 min lockerer DL		Fr	30 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	22 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken) (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF)		So	10-km-Wettkampf (oder harter Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- u. Auslaufen <b>Wochenumfang: 45 km</b>
<b>2</b>	Di	50 min lockerer DL	<b>8</b>	Di	50 min lockerer DL
	Mi	60 min Fahrtspiel		Mi	60 min lockerer DL
	Fr	50 min lockerer DL		Fr	60 min Fahrtspiel
	So	10-km-Wettkampf mit jeweils 2 km Ein- u. Auslaufen		So	32 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken) <b>Wochenumfang: 60-65 km</b>
<b>3</b>	Di	60 min langsamer DL	<b>9</b>	Di	60 min lockerer DL
	Do	50 min lockerer DL, anschl. 5 Sprints über 100 m		Do	2 km Einlaufen, 5 x 5 min schneller DL (4 min Trabpause), 2 km Auslaufen
	Fr	60 min Fahrtspiel		Fr	50 min lockerer DL
	So	25 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)		So	32 km langsamer DL (alle 5 km eine kurzte Gehpause zum Trinken) <b>Wochenumfang: 65 km</b>
<b>4</b>	Di	60 min lockerer DL	<b>10</b>	Di	2 km Einlaufen, Tempolauf: 3-6-9-6-3 min (Trabpause: 3-5-7-5 min), 2 km Auslaufen
	Do	2 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen		Do	60 min lockerer DL
	Fr	50 min lockerer DL		Fr	2 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen
	So	25-28 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)		So	30 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken) <b>Wochenumfang: 60 km</b>
<b>5</b>	Di	60 min lockerer DL	<b>11</b>	Di	40 min langsamer DL
	Do	2 km Einlaufen, 8 x 800 m in 3:59 min (3 min Trabpause), 2 km Auslaufen		Mi	10 km Fahrtspiel
	Fr	60 min lockerer DL		Fr	60 min lockerer DL
	So	28 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)		So	30 min langsamer DL, 5 Steigerungen <b>Wochenumfang: 60 km</b>
<b>6</b>	Di	40 min lockerer DL	<b>12</b>	Di	2 km Einlaufen, 5 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen
	Mi	2 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen		Do	20 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
	Fr	60 min lockerer DL		Sa	15 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
	So	30 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)		So	<b>Marathon</b> <b>Wochenumfang: 65 km</b>

Verfasser: Martin Grüning, 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