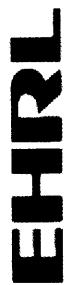


Ziel: Marathon, Zeitziel: Ankommen

| Woche | Tag | Übung | Woche | Tag | Übung |
|-------|----------------------|--|-------|----------------------|--|
| 1 | Di Mi Fr So | 40 min lockerer DL (Puls ca. 80 % der maximalen HF) 40 min Fahrtspiel (wechselseitiges Tempo nach Gefühl) 30 min ruhiger DL (Puls ca. 75-80 % der maximalen HF) 18 km langsamer DL mit Gehpausen (2 min Dauer) alle 3 km (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF) | 7 | Di Do Sa So | 30 min ruhiger DL 30 min ockerer DL 30 min ruhiger DL 30 km langsamer DL mir Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km Wochenumfang: 48 km |
| 2 | Di Mi Fr So | 40 min ruhiger DL 40 min Fahrtspiel 30 min ruhiger DL 20 km langsamer DL mit Gehpausen (2 min Dauer) alle 3 km Wochenumfang: 35 km | 8 | Di Mi Fr So | 40 min ruhiger DL 45 min Fahrtspiel 30 min ruhiger DL 20 km langsamer DL (ohne Gehpausen!) Wochenumfang: 40 km |
| 3 | Di Mi Fr So | 40 min ruhiger DL 30 min ruhiger DL 40 min Fahrtspiel 22 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km Wochenumfang: 38 km | 9 | Di Mi Fr So | 40 min ruhiger DL 50 min Fahrtspiel 30 min ruhiger DL 30 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km Wochenumfang: 50 km |
| 4 | Di Mi Fr So | 40 min ruhiger DL 45 min Fahrtspiel 2 km Einlaufen , 6 km im geplanten Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen 25 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km Wochenumfang: 48 km | 10 | Di Do Sa So | 45 min Fahrtspiel 15 km langsamer DL 20 min ruhiger DL , anschl. 3 Steigerungen 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“.) Wochenumfang: 50 km |
| 5 | Di Mi Fr So | 30 min ruhiger DL 35 min Fahrtspiel 2 km Einlaufen , 7 km im geplanten Marathon-Tempo, 2 km Auslaufen 28 km langsamer DL mit Gehpausen (90 sek Dauer) alle 3 km Wochenumfang: 50 km | 11 | Di Mi Fr So | 30 min langsamer DL 30 min Fahrtspiel 20 km langsamer DL (ohne Gehpausen) 30 min langsamer DL Wochenumfang: 42 km |
| 6 | Di Mi Sa So | 30 min ruhiger DL 40 min Fahrtspiel 20 min ruhiger DL , anschl. 3 Steigerungen Halbmarathon-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz mit Ein- u. Auslaufen (Zielzeit: 2:25 Stunden). Gehpausen alle 2,5 min, dabei trinken! Wochenumfang: 40 km | 12 | Di Do Sa So | 2 km Einlaufen , 3 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen 20 min langsamer DL , anschl. 3 Steigerungen 15 min langsamer DL , anschl. 3 Steigerungen Marathon Wochenumfang: 40 km |

Verfasser: Martin Gritting, Runners World



ORTHOPODIE + SPORT

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