

Basistrainingsplan für Marathonläufer/innen

Periode: November bis Frühjahr

Marathon Zielzeit:	2 Std. 59 Min.	3 Std. 29 Min.	3 Std. 59 Min.
November			
Montag	--	--	--
Dienstag	G1	G3	G4
Mittwoch	1 Std. LDL	1 Std. LDL	--
Donnerstag	G1	G3	G4
Freitag	--	--	--
Samstag	1 Std. MDL	--	--
Sonntag	2 Std. LDL	2 Std. LDL	2 Std. LDL
Dezember			
Montag	--	--	--
Dienstag	G1	G3	G4
Mittwoch	1 Std. LDL	1 Std. LDL	--
Donnerstag	G1	G3	G4
Freitag	--	--	--
Samstag	1 Std. MDL	--	--
Sonntag	2 1/2 Std. LDL	2 Std. LDL	2 Std. LDL
Januar			
Montag	--	--	--
Dienstag	G1	G3	G4
Mittwoch	Quali 1	1 Std. MDL	--
Donnerstag	G1	G3	G4
Freitag	--	--	--
Samstag	1 Std. MDL	1 Std. MDL	1 Std. MDL
Sonntag	2 1/2 Std. LDL	2 Std. LDL	2 Std. LDL
Februar			
Montag	--	--	--
Dienstag	G1	G3	G4
Mittwoch	Quali 2 oder 3	Quali 1 oder 5	Quali 3
Donnerstag	G1	G3	G4
Freitag	1 Std. LDL	--	--
Samstag*	1 1/2 Std. MDL	1 Std. MDL	--
Sonntag*	2 1/2 Std. LDL	2 1/2 Std. LDL	2 1/2 Std. LDL
März			
Montag	--	--	--
Dienstag	G1	G3	G4
Mittwoch	Quali 3, 4 oder 5	Quali 2, 3 od. 4	Quali 4
Donnerstag	G1	G3	G4
Freitag	1 Std. LDL	--	--
Samstag*	1 1/2 Std. MDL	1 Std. MDL	1 Std. MDL
Sonntag*	2 1/2 - 3 Std. LDL	2 1/2 - 3 Std. LDL	2 1/2 - 3 Std. LDL

14 Tg. vor Marathon			
14	10KM Wettkampf	10KM Wettkampf	10KM Wettkampf
13	1 Std. MDL	1 Std. MDL	1 Std. MDL
12	-	-	-
11	1 1/2 Std. SDL	1 1/2 Std. SDL	1 1/2 Std. SDL
10	2 Std. LDL	1 1/2 Std. LDL	1 Std. LDL
9	3x5KM in je 20:45	3x5KM in je 25 Min.	3x5KM in je 28 Min.
8	30KM in 2:17:30	30KM in 2:40	30KM in 3:07:30
7	-	-	-
6	1 1/2 Std MDL	1 1/2 Std MDL	1 1/2 Std MDL
5	10KM in 42:30	10KM in 50 Min.	10KM in 55:50
4	7KM in 45 Min.	6KM in 45 Min.	5KM in 45 Min.
3	-	-	-
2	-	-	-
1	4KM Footing	4KM Footing	4KM Footing
Marathon	2:59h	3:29h	3:59h

Legende: *Alle Angaben = Min. pro KM*

Langsamer Dauerlauf, LDL	06:40	07:45	08:40
Mittlerer Dauerlauf, MDL	05:30	06:30	07:10
Schneller Dauerlauf, SDL	05:00	05:52	06:25
Marathon-Renn- tempo, MRT	04:15	05:00	05:35
Quali 1	10x1KM im 4:15 Min.-Schnitt. 2 Min. Trabpause dazwischen	10x1KM im 5 Min.-Schnitt. 2 Min. Trabpause dazwischen	10x1KM im 5:35 Min.-Schnitt. 2 Min. Trabpause dazwischen
Quali 2	3x3KM in je 12:45 mit 2 Min. Trabpause dazwischen	3x3KM in je 15 Min. mit 2 Min. Trabpause dazwischen	3x3KM in je 16:45 mit 2 Min. Trabpause dazwischen
Quali 3	2x6KM in je 25:30 mit 2 Min. Trabpause dazwischen	2x5KM in je 25 Min. mit 2 Min. Trabpause dazwischen	2x5KM in je 28 Min. mit 2 Min. Trabpause dazwischen
Quali 4	14KM in 59:30 Min.	14KM in 1:10h.	12KM in 64 Min.
Quali 5	Pyramidenläufe (nur auf der Bahn). 1, 2, 3, 4 KM und wieder zurück bis 1, alles im MRT mit jeweils 400m Trabpause dazwischen.	Pyramidenläufe (nur auf der Bahn). 1, 2, 3, 4 KM und wieder zurück bis 1, alles im MRT mit jeweils 400m Trabpause dazwischen.	Pyramidenläufe (nur auf der Bahn). 1, 2, 3, 4 KM und wieder zurück bis 1, alles im MRT mit jeweils 400m Trabpause dazwischen.
* Wettkampf	Feb.: 1 bis 2 // März: 2	Feb.und März: je 1 bis 2	Feb. und März: je 1
G1, G3, G4	Entsprechende LSVB - Trainingsgruppe		