

Trainingsplan Marathon

Ziel: Ankommen 😊, 4 Lauftage pro Woche



Dieter Baumann beim TUI Marathon Hannover 2013

Die Empfehlung vom Profi:

Olympiasieger **Dieter Baumann** präsentiert Trainingspläne für Einsteiger und Umsteiger.

Hiermit erreicht Ihr sicher Euer Ziel!

Zeitaufwand pro Woche: 3:30 Stunden bis 5:00 Stunden.

Dieser Plan ist für Läuferinnen und Läufer, die einen Marathon mit der Zielsetzung: ANKOMMEN, laufen möchten. Bei dieser Zielsetzung gibt es keine Zeitvorgaben.

- Sie sollten ihre Dauerläufe immer locker leicht laufen. Das Tempo sollte so gewählt sein, dass Sie die vorgegebene Laufzeit ohne Gehpause schaffen und dabei nicht außer Atem kommen.
- beim Fahrtspiel (FS) sollten die etwas schnelleren Laufabschnitte schneller als beim Dauerlauf sein. Aber wählen Sie Ihr Tempo mit Augenmaß. Sie sollten die vorgegebenen Zeitabschnitte beim Fahrtenspiel auf jeden Fall schaffen und am Ende der Laufeinheit nicht völlig „ausgepumpt“ sein.

Das Ein- und Auslaufen (jeweils 15 Minuten) vor und nach einer schnelleren Belastung ist nicht gesondert aufgeführt, ist allerdings beim Trainingsumfang berücksichtigt. Es gehört zu einer solchen Trainingform immer dazu. (Beispiel: 40' TD, 15 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 1:10 h)

DL locker: Dauerlauf

DL lang: länger als 2:00 Stunden – betont langsames Lauftempo

FS: Fahrtspiel – die schnelleren Tempoabschnitte etwas schneller als Dauerlauf

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche Umfang: 3:30 h		30' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	1:30 h DL locker
2. Woche Umfang: 3:50 h		30' DL locker		50' DL locker		30' DL locker	2:00 h DL lang
3. Woche Umfang: 3:30 h		30' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	1:30 h DL locker
4. Woche Umfang: 3:50 h		30' DL locker		50' DL locker		30' DL locker	2:00 h DL lang
5. Woche Umfang: 4:20 h		30' DL locker		50' DL locker		30' DL locker	2:30 h DL lang
6. Woche Umfang: 3:50 h		40' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	1:30 h DL locker
7. Woche Umfang: 5:00 h		50' DL locker		FS, 10x2' mit 2' TP. ges. 1:10 h		30' DL locker	2:30 h DL lang
8. Woche Umfang: 5:00 h		30' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	3:00 h DL lang



HAJ HANNOVER MARATHON >>>



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9. Woche Umfang: 3:30 h		30' DL locker		FS, 4x5' mit 3' TP. Ges. 60'		30' DL locker	1:30 h DL locker
10. Woche Umfang: 5:00 h		50' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	2:40 h DL lang
11. Woche Umfang: 5:00 h		30' DL locker		FS, 2 x 10' mit 4' P. ges. 55'		30' DL locker	3:00 h DL lang
12. Woche Umfang: 3:40 h		40' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	1:30 h DL locker
13. Woche Umfang: 5:00 h		30' DL locker		FS, 5x5' Mit 3' TP Ges. 60'		30' DL locker	3:00 h DL locker
14. Woche Umfang: 5:00 h		40' DL locker		60' DL locker		40' DL locker	2:40 h DL locker
15. Woche Umfang: 3:30 h		50' DL locker		FS, 10x2' mit 2' TP. insge. 70'		30' DL locker	60' DL locker
16. Woche Umfang: 0:50 h ohne Marathon			30' DL locker		20' DL locker		Marathon Ziel: ankommen

