

Marathonplan für 3:00:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

| Kilometerschnitt 4:15 min/km = 3:00:00 Std. | | | | | | |
|---|------------|-----|----|----|---|--|
| Voraussetzung: 1:25 Std über Halbmarathon oder 40:00 min über 10 km | | | | | | |
| Wochenumfang: 65 bis 85 km verteilt auf vier-fünf Einheiten | | | | | | |
| Wettkämpfe nutzen, um das Grundtempo von 4:15 zu trainieren. | | | | | | |
| Woche | Datum | Tag | KM | km | Bemerkungen | Aufzeichnungen |
| 1 | 24.12.2018 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 25.12.2018 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 26.12.2018 | Mi | 15 | km | davon 7 x 1000 in 4:15/km | |
| | 27.12.2018 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 28.12.2018 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 29.12.2018 | Sa | 17 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 4:15/km | |
| | 30.12.2018 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 65 | km | Gesamt | |
| 2 | 31.12.2018 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 01.01.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 02.01.2019 | Mi | 15 | km | davon 7 x 1000 in 4:15/km | |
| | 03.01.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 04.01.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 05.01.2019 | Sa | 17 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 4:15/km | Treffen um 13:00 Uhr; gemeinsames Kennenlernen |
| | 06.01.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 65 | km | Gesamt | |
| 3 | 07.01.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 08.01.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 09.01.2019 | Mi | 15 | km | davon 7 x 1000 in 4:15/km | |
| | 10.01.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 11.01.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 12.01.2019 | Sa | 19 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 4:15/km | |
| | 13.01.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 67 | km | Gesamt | |
| 4 | 14.01.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 15.01.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 16.01.2019 | Mi | 15 | km | davon 7 x 1000 in 4:15/km | |
| | 17.01.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 18.01.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 19.01.2019 | Sa | 19 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 4:15/km | |
| | 20.01.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 67 | km | Gesamt | |
| 5 | 21.01.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 22.01.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 23.01.2019 | Mi | 15 | km | davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:15/km | |
| | 24.01.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 25.01.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 26.01.2019 | Sa | 21 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 5000 in 4:15/km | |
| | 27.01.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 69 | km | Gesamt | |
| 6 | 28.01.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 29.01.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 30.01.2019 | Mi | 15 | km | davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:15/km | |
| | 31.01.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 01.02.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 02.02.2019 | Sa | 21 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 4:15/km | |
| | 03.02.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 69 | km | Gesamt | |
| 7 | 04.02.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 05.02.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 06.02.2019 | Mi | 15 | km | davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:15/km | |
| | 07.02.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 08.02.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 09.02.2019 | Sa | 23 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 4:15/km | |
| | 10.02.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 71 | km | Gesamt | |
| 8 | 11.02.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 12.02.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 13.02.2019 | Mi | 15 | km | davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:15/km | |
| | 14.02.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 15.02.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 16.02.2019 | Sa | 23 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 4:15/km | |
| | 17.02.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 71 | km | Gesamt | |
| 9 | 18.02.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 19.02.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 20.02.2019 | Mi | 15 | km | davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:15/km | |
| | 21.02.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 22.02.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 23.02.2019 | Sa | 25 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 4:15/km | |
| | 24.02.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 73 | km | Gesamt | |

Marathonplan für 3:00:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

| | | | | | | |
|-----------|------------|----|------|----|--|--|
| 10 | 25.02.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 26.02.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 27.02.2019 | Mi | 15 | km | davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:15/km | |
| | 28.02.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 01.03.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 02.03.2019 | Sa | 25 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 4:15/km | |
| | 03.03.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 73 | km | Gesamt | |
| 11 | 04.03.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 05.03.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 06.03.2019 | Mi | 15 | km | davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:15/km | |
| | 07.03.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 08.03.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 09.03.2019 | Sa | 27 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:15/km | |
| | 10.03.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 75 | km | Gesamt | |
| 12 | 11.03.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 12.03.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 13.03.2019 | Mi | 15 | km | davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:15/km | |
| | 14.03.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 15.03.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 16.03.2019 | Sa | 27 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:15/km | |
| | 17.03.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 75 | km | Gesamt | |
| 13 | 18.03.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 19.03.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 20.03.2019 | Mi | 15 | km | davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:15/km | |
| | 21.03.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 22.03.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 23.03.2019 | Sa | 30 | km | davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 24.03.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 78 | km | Gesamt | |
| 14 | 25.03.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 26.03.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 27.03.2019 | Mi | 15 | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 28.03.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 29.03.2019 | Fr | 15 | km | in 6:00/km / Leistungswochenende | |
| | 30.03.2019 | Sa | 27 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:15/km | |
| | 31.03.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km / Leistungswochenende | |
| | | | 82 | km | Gesamt | |
| 15 | 01.04.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 02.04.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 03.04.2019 | Mi | 15 | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 04.04.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 05.04.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 06.04.2019 | Sa | 30 | km | davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 07.04.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 78 | km | Gesamt | |
| 16 | 08.04.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 09.04.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 10.04.2019 | Mi | 15 | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 11.04.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 12.04.2019 | Fr | 8 | km | 8 Km in 5:10 | |
| | 13.04.2019 | Sa | 30 | km | davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 14.04.2019 | So | 15 | km | in 5:30/km | |
| | | | 78 | km | Gesamt | |
| 17 | 15.04.2019 | Mo | 0 | km | Pause | |
| | 16.04.2019 | Di | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 17.04.2019 | Mi | 15 | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 18.04.2019 | Do | 0 | km | Pause | |
| | 19.04.2019 | Fr | 10 | km | Wohlfühltempo | |
| | 20.04.2019 | Sa | 17 | km | davon 1 x 12 Km in 4:15/km | |
| | 21.04.2019 | So | 0 | km | Pause | |
| | | | 52 | km | Gesamt | |
| 18 | 22.04.2019 | Mo | 10 | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 23.04.2019 | Di | 0 | km | Pause | |
| | 24.04.2019 | Mi | 10 | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:15/km | |
| | 25.04.2019 | Do | 8 | km | Wohlfühltempo | |
| | 26.04.2019 | Fr | 0 | km | Pause | |
| | 27.04.2019 | Sa | 6 | km | in 7:30/km nach dem Frühstück | |
| | 28.04.2019 | So | 42,2 | km | Marathonlauf in Düsseldorf in 3:00:00 | |
| | | | 76,2 | km | Gesamt | |