

# Marathonplan für 3:10:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

| Kilometerschnitt 4:30 min/km = 3:10:00 Std.  |            |     |    |    |   |  |
|--|------------|-----|----|----|---|--|
| Voraussetzung: 1:40 Std über Halbmarathon oder 44:30 min über 10 km  |            |     |    |    |   |  |
| Wochenumfang: 65 bis 85 km verteilt auf vier-fünf Einheiten  |            |     |    |    |   |  |
| Wettkämpfe nutzen, um das Grundtempo von 4:30 Min. zu trainieren.  |            |     |    |    |   |  |
| Ein gemeinsames Treffen aller gemeldeten Teilnehmer ist noch in 2016 geplant. Bei Interesse, mir bitte die E-Mail-Adresse zukommen lassen. |            |     |    |    |   |  |
| Woche  | Datum      | Tag | KM | km | Bemerkungen                             | Aufzeichnungen                                 |
| <b>1</b>   | 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 4:30/km               |  |
|  | 27.12.2018 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 28.12.2018 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 29.12.2018 | Sa  | 17 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 4:30/km    |  |
|  | 30.12.2018 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 65 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>2</b>   | 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 4:30/km               |  |
|  | 03.01.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 04.01.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 05.01.2019 | Sa  | 17 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 4:30/km    | Treffen um 13:00 Uhr; gemeinsames Kennenlernen |
|  | 06.01.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 65 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>3</b>   | 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 4:30/km               |  |
|  | 10.01.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 11.01.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 12.01.2019 | Sa  | 19 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 4:30/km    |  |
|  | 13.01.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 67 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>4</b>   | 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 4:30/km               |  |
|  | 17.01.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 18.01.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 19.01.2019 | Sa  | 19 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 4:30/km    |  |
|  | 20.01.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 67 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>5</b>   | 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 4:30/km |  |
|  | 24.01.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 25.01.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 26.01.2019 | Sa  | 21 | km | davon 1 x 5000 + 1 x 5000 in 4:30/km    |  |
|  | 27.01.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 69 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>6</b>   | 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 4:30/km |  |
|  | 31.01.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 01.02.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 02.02.2019 | Sa  | 21 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 4:30/km   |  |
|  | 03.02.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 69 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>7</b>   | 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 4:30/km |  |
|  | 07.02.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 08.02.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 09.02.2019 | Sa  | 23 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 4:30/km   |  |
|  | 10.02.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 71 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>8</b>   | 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 4:30/km |  |
|  | 14.02.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 15.02.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 16.02.2019 | Sa  | 23 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 4:30/km   |  |
|  | 17.02.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 71 | km | Gesamt                                  |  |
| <b>9</b>   | 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 4:30/km |  |
|  | 21.02.2019 | Do  | 0  | km | Pause                                   |  |
|  | 22.02.2019 | Fr  | 8  | km | Pause oder 8 Km in 5:30                 |  |
|  | 23.02.2019 | Sa  | 25 | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 4:30/km   |  |
|  | 24.02.2019 | So  | 15 | km | in 5:30/km                              |  |
|  |            |     | 73 | km | Gesamt                                  |  |

# Marathonplan für 3:10:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

|           |            |    |      |    |  |
|-----------|------------|----|------|----|--|
| <b>10</b> | 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 4:30/km  |
|           | 28.02.2019 | Do | 0    | km | Pause                                    |
|           | 01.03.2019 | Fr | 8    | km | Pause oder 8 Km in 5:30                  |
|           | 02.03.2019 | Sa | 25   | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 4:30/km    |
|           | 03.03.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km                               |
|           |            |    | 73   | km | Gesamt                                   |
| <b>11</b> | 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 4:30/km  |
|           | 07.03.2019 | Do | 0    | km | Pause                                    |
|           | 08.03.2019 | Fr | 8    | km | Pause oder 8 Km in 5:30                  |
|           | 09.03.2019 | Sa | 27   | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:30/km    |
|           | 10.03.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km                               |
|           |            |    | 75   | km | Gesamt                                   |
| <b>12</b> | 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 4:30/km  |
|           | 14.03.2019 | Do | 0    | km | Pause                                    |
|           | 15.03.2019 | Fr | 8    | km | Pause oder 8 Km in 5:30                  |
|           | 16.03.2019 | Sa | 27   | km | davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:30/km    |
|           | 17.03.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km                               |
|           |            |    | 75   | km | Gesamt                                   |
| <b>13</b> | 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 4:30/km  |
|           | 21.03.2019 | Do | 0    | km | Pause                                    |
|           | 22.03.2019 | Fr | 8    | km | Pause oder 8 Km in 5:30                  |
|           | 23.03.2019 | Sa | 30   | km | davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:30/km    |
|           | 24.03.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km                               |
|           |            |    | 78   | km | Gesamt                                   |
| <b>14</b> | 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 4:30/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 4:30/km    |
|           | 31.03.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km / Leistungswochenende         |
|           |            |    | 82   | km | Gesamt                                   |
| <b>15</b> | 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 4:30/km |
|           | 04.04.2019 | Do | 0    | km | Pause                                    |
|           | 05.04.2019 | Fr | 8    | km | Pause oder 8 Km in 5:30                  |
|           | 06.04.2019 | Sa | 30   | km | davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:30/km    |
|           | 07.04.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km                               |
|           |            |    | 78   | km | Gesamt                                   |
| <b>16</b> | 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 4:30/km |
|           | 11.04.2019 | Do | 0    | km | Pause                                    |
|           | 12.04.2019 | Fr | 8    | km | Pause oder 8 Km in 5:30                  |
|           | 13.04.2019 | Sa | 30   | km | davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:30/km    |
|           | 14.04.2019 | So | 15   | km | in 5:30/km                               |
|           |            |    | 78   | km | Gesamt                                   |
| <b>17</b> | 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 4:30/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 4:30/km               |
|           | 21.04.2019 | So | 0    | km | Pause                                    |
|           |            |    | 52   | km | Gesamt                                   |
| <b>18</b> | 22.04.2019 | Mo | 10   | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km |
|           | 23.04.2019 | Di | 0    | km | Pause                                    |
|           | 24.04.2019 | Mi | 10   | km | davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/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 3:10:00       |
|           |            |    | 76,2 | km | Gesamt                                   |