

# 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 zu trainieren.						
Woche	Datum	Tag	KM	km	Bemerkungen	Aufzeichnungen
1	21.12.2015	Mo	0	km	Pause	
	22.12.2015	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	23.12.2015	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 4:30/km	
	24.12.2015	Do	0	km	Pause	
	25.12.2015	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	26.12.2015	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 4:30/km	
	27.12.2015	So	15	km	in 5:30/km	
			65	km	Gesamt	
2	28.12.2015	Mo	0	km	Pause	
	29.12.2015	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	30.12.2015	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 4:30/km	
	31.12.2015	Do	0	km	Pause	
	01.01.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	02.01.2016	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 4:30/km	Treffen um 13:00 Uhr; gemeinsames Kennenlernen
	03.01.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			65	km	Gesamt	
3	04.01.2016	Mo	0	km	Pause	
	05.01.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	06.01.2016	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 4:30/km	
	07.01.2016	Do	0	km	Pause	
	08.01.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	09.01.2016	Sa	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 4:30/km	
	10.01.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			67	km	Gesamt	
4	11.01.2016	Mo	0	km	Pause	
	12.01.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	13.01.2016	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 4:30/km	
	14.01.2016	Do	0	km	Pause	
	15.01.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	16.01.2016	Sa	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 4:30/km	
	17.01.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			67	km	Gesamt	
5	18.01.2016	Mo	0	km	Pause	
	19.01.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	20.01.2016	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:30/km	
	21.01.2016	Do	0	km	Pause	
	22.01.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	23.01.2016	Sa	21	km	davon 1 x 5000 + 1 x 5000 in 4:30/km	
	24.01.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			69	km	Gesamt	
6	25.01.2016	Mo	0	km	Pause	
	26.01.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	27.01.2016	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:30/km	
	28.01.2016	Do	0	km	Pause	
	29.01.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	30.01.2016	Sa	21	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 4:30/km	
	31.01.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			69	km	Gesamt	
7	01.02.2016	Mo	0	km	Pause	
	02.02.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	03.02.2016	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:30/km	
	04.02.2016	Do	0	km	Pause	
	05.02.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	06.02.2016	Sa	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 4:30/km	
	07.02.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			71	km	Gesamt	
8	08.02.2016	Mo	0	km	Pause	
	09.02.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	10.02.2016	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 4:30/km	
	11.02.2016	Do	0	km	Pause	
	12.02.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	13.02.2016	Sa	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 4:30/km	
	14.02.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			71	km	Gesamt	
9	15.02.2016	Mo	0	km	Pause	
	16.02.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo	
	17.02.2016	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:30/km	
	18.02.2016	Do	0	km	Pause	
	19.02.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30	
	20.02.2016	Sa	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 4:30/km	
	21.02.2016	So	15	km	in 5:30/km	
			73	km	Gesamt	

# Marathonplan für 3:10:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

<b>10</b>	22.02.2016	Mo	0	km	Pause
	23.02.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	24.02.2016	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:30/km
	25.02.2016	Do	0	km	Pause
	26.02.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30
	27.02.2016	Sa	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 4:30/km
	28.02.2016	So	15	km	in 5:30/km
			73	km	Gesamt
<b>11</b>	29.02.2016	Mo	0	km	Pause
	01.03.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	02.03.2016	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:30/km
	03.03.2016	Do	0	km	Pause
	04.03.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30
	05.03.2016	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:30/km
	06.03.2016	So	15	km	in 5:30/km
			75	km	Gesamt
<b>12</b>	07.03.2016	Mo	0	km	Pause
	08.03.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	09.03.2016	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:30/km
	10.03.2016	Do	0	km	Pause
	11.03.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30
	12.03.2016	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:30/km
	13.03.2016	So	15	km	in 5:30/km
			75	km	Gesamt
<b>13</b>	14.03.2016	Mo	0	km	Pause
	15.03.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	16.03.2016	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 4:30/km
	17.03.2016	Do	0	km	Pause
	18.03.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30
	19.03.2016	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:30/km
	20.03.2016	So	15	km	in 5:30/km
			78	km	Gesamt
<b>14</b>	21.03.2016	Mo	0	km	Pause
	22.03.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	23.03.2016	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km
	24.03.2016	Do	0	km	Pause
	25.03.2016	Fr	15	km	in 6:00/km / Leistungswochenende
	26.03.2016	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 4:30/km
	27.03.2016	So	15	km	in 5:30/km / Leistungswochenende
			82	km	Gesamt
<b>15</b>	28.03.2016	Mo	0	km	Pause
	29.03.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	30.03.2016	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km
	31.03.2016	Do	0	km	Pause
	01.04.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30
	02.04.2016	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:30/km
	03.04.2016	So	15	km	in 5:30/km
			78	km	Gesamt
<b>16</b>	04.04.2016	Mo	0	km	Pause
	05.04.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	06.04.2016	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km
	07.04.2016	Do	0	km	Pause
	08.04.2016	Fr	8	km	Pause oder 8 Km in 5:30
	09.04.2016	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 4:30/km
	10.04.2016	So	15	km	in 5:30/km
			78	km	Gesamt
<b>17</b>	11.04.2016	Mo	0	km	Pause
	12.04.2016	Di	10	km	Wohlfühltempo
	13.04.2016	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km
	14.04.2016	Do	0	km	Pause
	15.04.2016	Fr	10	km	Wohlfühltempo
	16.04.2016	Sa	17	km	davon 1 x 12 Km in 4:30/km
	17.04.2016	So	0	km	Pause
			52	km	Gesamt
<b>18</b>	18.04.2016	Mo	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km
	19.04.2016	Di	0	km	Pause
	20.04.2016	Mi	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:30/km
	21.04.2016	Do	8	km	Wohlfühltempo
	22.04.2016	Fr	0	km	Pause
	23.04.2016	Sa	6	km	in 7:30/km nach dem Frühstück
			42,2	km	Marathonlauf in Düsseldorf 3:10:00
			76,2	km	Gesamt