

Marathonplan für 3:30:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

Kilometerschnitt 5:00 min/km = 3:31:00 Std.						
Voraussetzung: 1:45 Std über Halbmarathon oder 50:00 min über 10 km						
Wochenumfang: 55 bis 95 km verteilt auf vier Einheiten						
Wettkämpfe nutzen, um das Grundtempo von 5:00 Min. 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 5:00/km	
	27.12.2018	Do	0	km	Pause	
	28.12.2018	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	29.12.2018	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 5:00/km	
	30.12.2018	So	15	km	in 6:00/km	
			57	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 5:00/km	
	03.01.2019	Do	0	km	Pause	
	04.01.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	05.01.2019	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 5:00/km	Treffen um 13:00 Uhr; gemeinsames Kennenlernen
	06.01.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			57	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 5:00/km	
	10.01.2019	Do	0	km	Pause	
	11.01.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	12.01.2019	Sa	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 5:00/km	
	13.01.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			59	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 5:00/km	
	17.01.2019	Do	0	km	Pause	
	18.01.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	19.01.2019	Sa	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 5:00/km	
	20.01.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			59	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 5:00/km	
	24.01.2019	Do	0	km	Pause	
	25.01.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	26.01.2019	Sa	21	km	davon 1 x 5000 + 1 x 5000 in 5:00/km	
	27.01.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			61	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 5:00/km	
	31.01.2019	Do	0	km	Pause	
	01.02.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	02.02.2019	Sa	21	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 5:00/km	
	03.02.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			61	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 5:00/km	
	07.02.2019	Do	0	km	Pause	
	08.02.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	09.02.2019	Sa	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 5:00/km	
	10.02.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			63	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 5:00/km	
	14.02.2019	Do	0	km	Pause	
	15.02.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	16.02.2019	Sa	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 5:00/km	
	17.02.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			63	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 5:00/km	
	21.02.2019	Do	0	km	Pause	
	22.02.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	23.02.2019	Sa	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 5:00/km	
	24.02.2019	So	15	km	in 6:00/km	
			65	km	Gesamt	

Marathonplan für 3:30:00 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 5:00/km
	28.02.2019	Do	0	km	Pause
	01.03.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00
	02.03.2019	Sa	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 5:00/km
	03.03.2019	So	15	km	in 6:00/km
			65	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 5:00/km
	07.03.2019	Do	0	km	Pause
	08.03.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00
	09.03.2019	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 5:00/km
	10.03.2019	So	15	km	in 6:00/km
			67	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 5:00/km
	14.03.2019	Do	0	km	Pause
	15.03.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00
	16.03.2019	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 5:00/km
	17.03.2019	So	15	km	in 6:00/km
			67	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 5:00/km
	21.03.2019	Do	0	km	Pause
	22.03.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00
	23.03.2019	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 5:00/km
	24.03.2019	So	15	km	in 6:00/km
			70	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 5:00/km
	28.03.2019	Do	0	km	Pause
	29.03.2019	Fr	15	km	in 6:20/km / Leistungswochenende
	30.03.2019	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 5:00/km
	31.03.2019	So	15	km	in 6:50/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 5:00/km
	04.04.2019	Do	0	km	Pause
	05.04.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00
	06.04.2019	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 5:00/km
	07.04.2019	So	15	km	in 6:00/km
			70	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 5:00/km
	11.04.2019	Do	0	km	Pause
	12.04.2019	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00
	13.04.2019	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 5:00/km
	14.04.2019	So	15	km	in 6:00/km
			70	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 5:00/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 5:00/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 5:00/km
	23.04.2019	Di	0	km	Pause
	24.04.2019	Mi	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:00/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 3:30:00	
			76,2	km	Gesamt