

Marathonplan für 3:45 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

Kilometerschnitt 5:20 min/km = 3:45:00 Std.						
Voraussetzung: 1:50 Std über Halbmarathon oder 53:00 min über 10 km						
Wochenumfang: 60 bis 80 km verteilt auf vier/fünf Einheiten						
Wettkämpfe nutzen, um das Grundtempo von 5:20 Min. zu trainieren.						
Woche	Datum	Tag	KM	km	Bemerkungen	Aufzeichnungen
1	25.12.2017	Mo	0	km	Pause	
	26.12.2017	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	27.12.2017	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 5:20/km	
	28.12.2017	Do	0	km	Pause	
	29.12.2017	Fr	0	km	Pause oder 8 Km in 6:00	
	30.12.2017	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 5:20/km	
	31.12.2017	So	13	km	in 6:00/km	
			55	km	Gesamt	
2	01.01.2018	Mo	0	km	Pause	
	02.01.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	03.01.2018	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 5:20/km	
	04.01.2018	Do	0	km	Pause	
	05.01.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	06.01.2018	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 5:20/km	Treffen um 13:00 Uhr; gemeinsames Kennenlernen
	07.01.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			55	km	Gesamt	
3	08.01.2018	Mo	0	km	Pause	
	09.01.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	10.01.2018	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 5:20/km	
	11.01.2018	Do	0	km	Pause	
	12.01.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	13.01.2018	Sa	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 5:20/km	
	14.01.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			57	km	Gesamt	
4	15.01.2018	Mo	0	km	Pause	
	16.01.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	17.01.2018	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 5:20/km	
	18.01.2018	Do	0	km	Pause	
	19.01.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	20.01.2018	Sa	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 5:20/km	
	21.01.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			57	km	Gesamt	
5	22.01.2018	Mo	0	km	Pause	
	23.01.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	24.01.2018	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 5:20/km	
	25.01.2018	Do	0	km	Pause	
	26.01.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	27.01.2018	Sa	21	km	davon 1 x 5000 + 1 x 5000 in 5:20/km	
	28.01.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			59	km	Gesamt	
6	29.01.2018	Mo	0	km	Pause	
	30.01.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	31.01.2018	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 5:20/km	
	01.02.2018	Do	0	km	Pause	
	02.02.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	03.02.2018	Sa	21	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 5:20/km	
	04.02.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			59	km	Gesamt	
7	05.02.2018	Mo	0	km	Pause	
	06.02.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	07.02.2018	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 5:20/km	
	08.02.2018	Do	0	km	Pause	
	09.02.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	10.02.2018	Sa	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 5:20/km	
	11.02.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			61	km	Gesamt	
8	12.02.2018	Mo	0	km	Pause	
	13.02.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	14.02.2018	Mi	15	km	davon 8 x 1000 oder 2 x 4000 in 5:20/km	
	15.02.2018	Do	0	km	Pause	
	16.02.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	17.02.2018	Sa	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 5:20/km	
	18.02.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			61	km	Gesamt	
9	19.02.2018	Mo	0	km	Pause	
	20.02.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h	
	21.02.2018	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 5:20/km	
	22.02.2018	Do	0	km	Pause	
	23.02.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	24.02.2018	Sa	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 5:20/km	
	25.02.2018	So	13	km	in 6:00/km	
			63	km	Gesamt	

Marathonplan für 3:45 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

10	26.02.2018	Mo	0	km	Pause
	27.02.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	28.02.2018	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 5:20/km
	01.03.2018	Do	0	km	Pause
	02.03.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30
	03.03.2018	Sa	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 5:20/km
	04.03.2018	So	13	km	in 6:00/km
			63	km	Gesamt
11	05.03.2018	Mo	0	km	Pause
	06.03.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	07.03.2018	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 5:20/km
	08.03.2018	Do	0	km	Pause
	09.03.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30
	10.03.2018	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 5:20/km
	11.03.2018	So	13	km	in 6:00/km
			65	km	Gesamt
12	12.03.2018	Mo	0	km	Pause
	13.03.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	14.03.2018	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 5:20/km
	15.03.2018	Do	0	km	Pause
	16.03.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30
	17.03.2018	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 5:20/km
	18.03.2018	So	13	km	in 6:00/km
			65	km	Gesamt
13	19.03.2018	Mo	0	km	Pause
	20.03.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	21.03.2018	Mi	15	km	davon 9 x 1000 oder 3 x 3000 in 5:20/km
	22.03.2018	Do	0	km	Pause
	23.03.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30
	24.03.2018	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 5:20/km
	25.03.2018	So	13	km	in 6:00/km
			68	km	Gesamt
14	26.03.2018	Mo	0	km	Pause
	27.03.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	28.03.2018	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:20/km
	29.03.2018	Do	0	km	Pause
	30.03.2018	Fr	15	km	in 6:20/km / Leistungswochenende
	31.03.2018	Sa	27	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 7000 in 5:20/km
	01.04.2018	So	15	km	in 6:50/km
			82	km	Gesamt
15	02.04.2018	Mo	0	km	Pause
	03.04.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	04.04.2018	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:20/km
	05.04.2018	Do	0	km	Pause
	06.04.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30
	07.04.2018	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 5:20/km
	08.04.2018	So	13	km	in 6:00/km
			68	km	Gesamt
16	09.04.2018	Mo	0	km	Pause
	10.04.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	11.04.2018	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:20/km
	12.04.2018	Do	0	km	Pause
	13.04.2018	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30
	14.04.2018	Sa	30	km	davon 1 x 10 Km + 2 x 5000 in 5:20/km
	15.04.2018	So	13	km	in 6:00/km
			68	km	Gesamt
17	16.04.2018	Mo	0	km	Pause
	17.04.2018	Di	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	18.04.2018	Mi	15	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:20/km
	19.04.2018	Do	0	km	Pause
	20.04.2018	Fr	10	km	in 6:20/km = 1:03:20 h
	21.04.2018	Sa	17	km	davon 1 x 12 Km in 5:20/km
	22.04.2018	So	0	km	Pause
			52	km	Gesamt
18	23.04.2018	Mo	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:20/km
	24.04.2018	Di	0	km	Pause
	25.04.2018	Mi	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 5:20/km
	26.04.2018	Do	8	km	in 6:20/km
	27.04.2018	Fr	0	km	Pause
	28.04.2018	Sa	6	km	in 7:30/km nach dem Frühstück
29.04.2018	So	42,2	km	Marathonlauf in Düsseldorf in 3:45:04	
			76,2	km	Gesamt