

Marathonplan für 4:00 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

Kilometerschnitt 5:30 min/km = 3:55:00 Std.						
Voraussetzung: 1:55 Std über Halbmarathon oder 55:00 min über 10 km						
Wochenumfang: 55 bis 95 km verteilt auf vier Einheiten						
Wettkämpfe nutzen, um das Grundtempo von 5:30 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
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 5:30/km	
	28.12.2017	Do	0	km	Pause	
	29.12.2017	Fr	0	km	Pause oder 6 Km in 7:30	
	30.12.2017	Sa	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 5:30/km	
	31.12.2017	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	Treffen um 13:00 Uhr; gemeinsames Kennenlernen
	07.01.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	14.01.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	21.01.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	28.01.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	04.02.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	11.02.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	18.02.2018	So	13	km	in 6:20/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 5:30/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 5:30/km	
	25.02.2018	So	13	km	in 6:20/km	
			63	km	Gesamt	

