

Marathonplan für 4:30 Stunden

(erstellt von Wolfgang Neiß)

Kilometerschnitt 6:25 min/km = 4:30:00 Std.						
Wettkämpfe nutzen, um das Grundtempo von 6:25 Min. zu trainieren.						
Woche	Datum	Tag	KM	km	Bemerkungen	Aufzeichnungen
1	24.12.2018	Mo	13	km	in 6:50/km	
	25.12.2018	Di	0	km	Pause	
	26.12.2018	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	27.12.2018	Do	0	km	Pause	
	28.12.2018	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	29.12.2018	Sa	0	km	Pause	
	30.12.2018	So	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 6:25/km	
			55	km	Gesamt	
2	31.12.2018	Mo	13	km	in 6:50/km	
	01.01.2019	Di	0	km	Pause	
	02.01.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	03.01.2019	Do	0	km	Pause	
	04.01.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	05.01.2019	Sa	0	km	Pause	
	06.01.2019	So	17	km	davon 1 x 5000 + 1 x 2000 in 6:25/km	
			55	km	Gesamt	
3	07.01.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	08.01.2019	Di	0	km	Pause	
	09.01.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	10.01.2019	Do	0	km	Pause	
	11.01.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	12.01.2019	Sa	0	km	Pause	
	13.01.2019	So	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 6:25/km	
			57	km	Gesamt	
4	14.01.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	15.01.2019	Di	0	km	Pause	
	16.01.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	17.01.2019	Do	0	km	Pause	
	18.01.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	19.01.2019	Sa	0	km	Pause	
	20.01.2019	So	19	km	davon 1 x 5000 + 1 x 4000 in 6:25/km	
			57	km	Gesamt	
5	21.01.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	22.01.2019	Di	0	km	Pause	
	23.01.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	24.01.2019	Do	0	km	Pause	
	25.01.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	26.01.2019	Sa	0	km	Pause	
	27.01.2019	So	21	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 6:25/km	
			59	km	Gesamt	
6	28.01.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	29.01.2019	Di	0	km	Pause	
	30.01.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	31.01.2019	Do	0	km	Pause	
	01.02.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	02.02.2019	Sa	0	km	Pause	
	03.02.2019	So	21	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 1000 in 6:25/km	
			59	km	Gesamt	
7	04.02.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	05.02.2019	Di	0	km	Pause	
	06.02.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	07.02.2019	Do	0	km	Pause	
	08.02.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	09.02.2019	Sa	0	km	Pause	
	10.02.2019	So	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 6:25/km	
			61	km	Gesamt	
8	11.02.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	12.02.2019	Di	0	km	Pause	
	13.02.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	14.02.2019	Do	0	km	Pause	
	15.02.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	16.02.2019	Sa	0	km	Pause	
	17.02.2019	So	23	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 3000 in 6:25/km	
			61	km	Gesamt	
9	18.02.2019	Mo	13	km	in 6:50/km	
	19.02.2019	Di	0	km	Pause	
	20.02.2019	Mi	15	km	davon 7 x 1000 in 6:25/km	
	21.02.2019	Do	0	km	Pause	
	22.02.2019	Fr	10	km	in 6:50/km = 1:08:20 h	
	23.02.2019	Sa	0	km	Pause	
	24.02.2019	So	25	km	davon 1 x 10 Km + 1 x 5000 in 6:25/km	
			63	km	Gesamt	

