



	Trainingsplan den Marathon sub 4 Std. (2 Wochen von 4-6 Monaten)	Grundlagen: GA 1 GA 2 TDL	
Montag	Lockerer Dauerlauf, 60 Min.	GA 1	
Dienstag	5 Kilometer in unter 27 Minuten	GA 2/ TDL	
Mittwoch	Alternativsport (Schwimmen, Radfahren, Zumba, Yoga etc.) + Stabilitätstraining (Lauf-ABC etc.)		
Donnerstag	Lockerer Dauerlauf, 14-16 Kilometer	GA 1	
Freitag	Lockerer Dauerlauf, 10 Kilometer		
Samstag	Intervalltraining: Einlaufen 10 Min., Tempoläufe 8 x 4 Min., Trabpause, Auslaufen 10 Min.	GA 2/EB	
Sonntag	Krafttraining, Rumpfstabilitätsübungen, Lauf-ABC etc.		
Bemerkungen			
Montag	10-15 Min. einlaufen, anschließend ca. 1 km Tabata Training, 10-15 Min. auslaufen	GA 2	
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	Lockerer Dauerlauf 50 Min., mittendrin 3 Steigerungen auf 400 Meter Distanz	GA 1/ GA 2	
Donnerstag	Fahrtspiel, Zeit 60 Min., anschließend Lauf ABC	GA 2/EB	
Freitag	Lockerer Dauerlauf, 10-12 Kilometer	GA 1	
Samstag	Langsamer Dauerlauf, Zeit: 140 Minuten	GA 1	
Sonntag	Einlaufen 10 Min., Lockerer Dauerlauf 10 km, Auslaufen 10 Min.	GA 1	

Gebräuchliche Trainingsbereiche:

REKOM	Regenerations und Kompensation	< 70% HFmax
GA1	Grundlagenausdauerbereich 1	65-80% HFmax
GA2	Grundlagenausdauerbereich 2	80-90% HFmax
WSA	Wettkampfspezifische Ausdauer	> 90% HFmax