

Woche 1

20. Juli bis 26. Juli

Kategorie: 2-3 Läufe die Woche

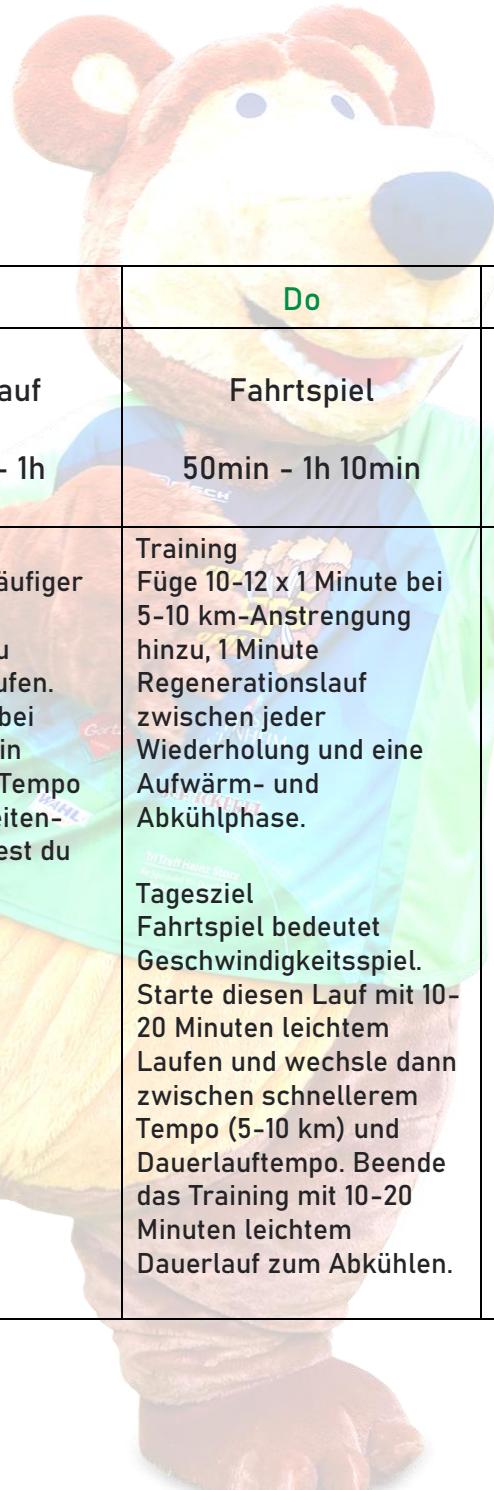


Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 30min - 45min	Ruhetag	Fahrtspiel 50min - 1h 10min	Ruhetag	Ruhetag	Langer Lauf 1h 30min - 2h
Tagesziel Der erste Tag jedes wöchentlichen Trainingssegments sieht eine Regeneration vom vorherigen Tag und dem wöchentlichen Training vor. Nimm dir den Tag vollständig frei.	Tagesziel Dauerläufe machen einen Plan zum Erzielen der Wettkampfbereitschaft wesentlich aus. Das Ziel besteht nur darin, die Fettverbrennung und das System für die Sauerstoffzufuhr aufzubauen und aufrechtzuerhalten sowie die Beine zu konditionieren, um der Wettkampf-Distanz standzuhalten.	Tagesziel Es ist ein geläufiger Fehler, die Dauerläufe zu schnell zu laufen. Halte dich dabei immer an dein berechnetes Tempo (Trainings-Zeiten-Rechner findest du im Internet).	Training Füge 8-10 x 1 Minute bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abkühlphase. Tagesziel Fahrtspiel bedeutet Geschwindigkeitsspiel. Starte diesen Lauf mit 10 Minuten leichtem Laufen und wechsle dann zwischen schnellerem Tempo (5-10 km) und Dauerlauftempo. Beende das Training mit 10 Minuten leichtem Dauerlauf zum Abkühlen.	Tagesziel Nach einem schnelleren Training wie dem gestrigen Fahrtspiel nimm dir den Tag frei oder mache 30-45 Minuten Alternativ-Training. Beachte, dass dein Bewegungsapparat Regeneration benötigt, um Verletzungen vorzubeugen.	Tagesziel Das ist dein zweiter geplanter Regenerationstag in der Woche. Mache heute 30-45 Minuten Alternativ-Training oder einen leichten Lauf.	Tagesziel Für deinen ersten langen Lauf in diesem Marathon-Plan ist dein Ziel 13-16 km in deinem Tempo für lange Läufe zu laufen. Die Zeit auf deinen Füßen ist wichtiger als die Geschwindigkeit, also laufe entspannt und leicht und lass die Kilometer an dir vorbeiziehen.

Woche 1

20. Juli bis 26. Juli

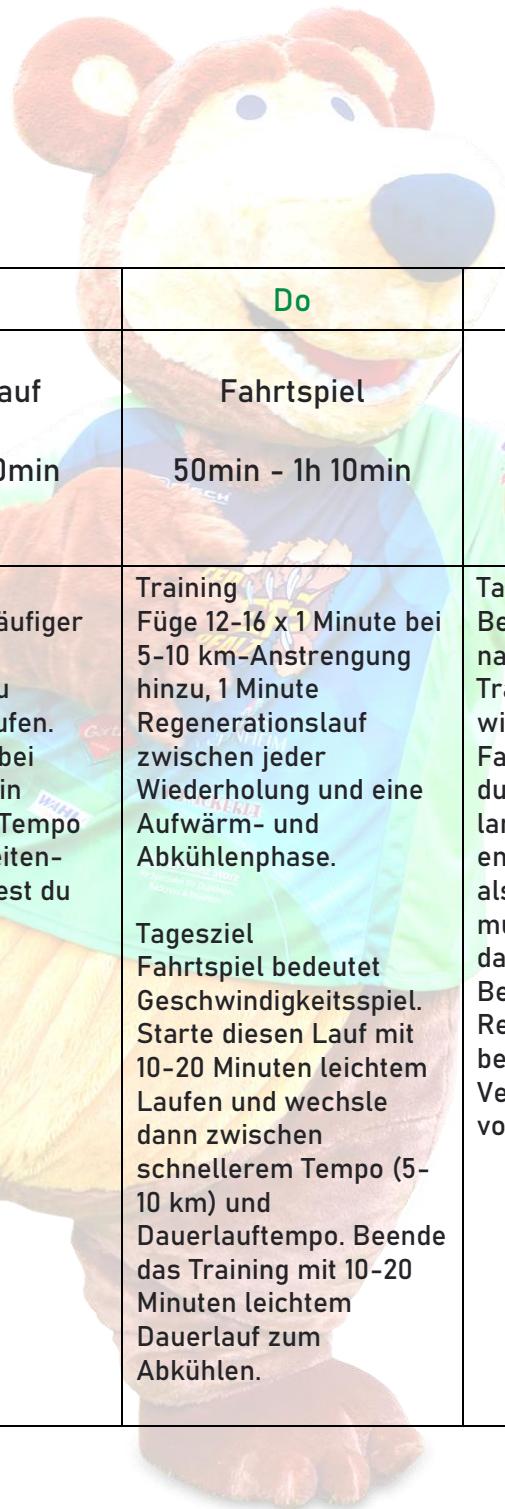
Kategorie: 4-5 Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 40min - 50min	Dauerlauf 45min - 1h	Fahrtspiel 50min - 1h 10min	Ruhetag	Ruhetag	Langer Lauf 1h 30min - 2h
Tagesziel Der erste Tag eines jeden wöchentlichen Trainingssegments bietet eine Regeneration vom vorherigen Tag und vom Training der gesamten Woche. Nimm den Tag vollständig frei oder, wenn du normalerweise an dem Tag trainierst, mache 30-45 Minuten Alternativ-Training.	Tagesziel Dauerläufe machen einen Plan zum Erzielen der Wettkampfbereitschaft wesentlich aus. Das Ziel besteht nur darin, die Fettverbrennung und das System für die Sauerstoffzufuhr aufzubauen und aufrechtzuerhalten sowie die Beine zu konditionieren, um der Wettkampf-Distanz standzuhalten.	Tagesziel Es ist ein geläufiger Fehler, die Dauerläufe zu schnell zu laufen. Halte dich dabei immer an dein berechnetes Tempo (Trainings-Zeiten-Rechner findest du im Internet).	Training Füge 10-12 x 1 Minute bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abkühlphase. Tagesziel Fahrtspiel bedeutet Geschwindigkeitsspiel. Starte diesen Lauf mit 10-20 Minuten leichtem Laufen und wechsle dann zwischen schnellerem Tempo (5-10 km) und Dauerlauftempo. Beende das Training mit 10-20 Minuten leichtem Dauerlauf zum Abkühlen.	Tagesziel Nach einem schnelleren Training wie dem gestrigen Fahrspiel nimm dir den Tag frei oder mache für 30-45 Minuten einen leichten Lauf. Beachte, dass dein Bewegungsapparat Regeneration benötigt, um Verletzungen vorzubeugen.	Tagesziel Das ist dein zweiter geplanter Regenerationstag in der Woche. Nimm den Tag vollständig frei, mache heute 55-65 Minuten Alternativ-Training oder einen leichten Lauf.	Tagesziel Für deinen ersten langen Lauf in diesem Marathon-Plan ist dein Ziel, 19-26 km in deinem Tempo für lange Läufe zu laufen. Die Zeit auf deinen Füßen ist wichtiger als die Geschwindigkeit, also laufe entspannt und leicht und lass die Kilometer an dir vorbeiziehen.

Woche 1

20. Juli bis 26. Juli



Kategorie: 6+ Läufe die Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 40min - 50min	Dauerlauf 1h - 1h 10min	Fahrspiel 50min - 1h 10min	Dauerlauf 1h - 1h 15min	Ruhetag	Langer Lauf 1h 45min - 2h 30min
Tagesziel Der erste Tag eines jeden wöchentlichen Trainingssegments bietet eine Regeneration vom vorherigen Tag und vom Training der gesamten Woche. Nimm den Tag vollständig frei oder, wenn du normalerweise an dem Tag trainierst, mache 30-45 Minuten Alternativ-Training oder laufe.	Tagesziel Dauerläufe machen einen Plan zum Erzielen der Wettkampfbereitschaft wesentlich aus. Das Ziel besteht nur darin, die Fettverbrennung und das System für die Sauerstoffzufuhr aufzubauen und aufrechtzuerhalten sowie die Beine zu konditionieren, um der Wettkampf-Distanz standzuhalten.	Tagesziel Es ist ein geläufiger Fehler, die Dauerläufe zu schnell zu laufen. Halte dich dabei immer an dein berechnetes Tempo (Trainings-Zeiten-Rechner findest du im Internet).	Training Füge 12-16 x 1 Minute bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abkühlphase. Tagesziel Fahrspiel bedeutet Geschwindigkeitsspiel. Starte diesen Lauf mit 10-20 Minuten leichtem Laufen und wechsle dann zwischen schnellerem Tempo (5-10 km) und Dauerlauftempo. Beende das Training mit 10-20 Minuten leichtem Dauerlauf zum Abkühlen.	Tagesziel Bei Dauerläufen nach schnelleren Trainingseinheiten wie dem gestrigen Fahrspiel solltest du etwas langsamer und entspannter laufen als gewöhnlich. Du musst beachten, dass der Bewegungsapparat Regeneration benötigt, um Verletzungen vorzubeugen.	Tagesziel Das ist dein zweiter geplanter Regenerationstag in der Woche. Nimm den Tag vollständig frei, mache heute 55-65 Minuten Alternativ-Training oder einen leichten Lauf.	Tagesziel Für deinen ersten langen Lauf in diesem Marathon-Plan ist dein Ziel, 23-29 km in deinem Tempo für lange Läufe zu laufen. Die Zeit auf deinen Füßen ist wichtiger als die Geschwindigkeit, also laufe entspannt und leicht und lass die Kilometer an dir vorbeiziehen.