

# Woche 7

## 31. August bis 6. September

Kategorie: 2-3 Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Fahrtspiel 50min - 1h 10min	Ruhetag	Tempodauerlauf 50min - 1h 10min	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf mit schnellem Ende 1h 45min - 2h 00min
Tägliches Ziel Gestern war ein großer Tag und die letzte Woche enthielt einige herausfordernde Läufe. Stelle sicher, dass du heute den Fokus auf Regeneration legst (Lauf-frei, für 50-60 Minuten Alternativ-Training oder leichtes Laufen).  Tägliches Ziel Heute ist ein weiteres optionales Tempowechseltraining. Laufe heute nur leicht oder, falls du normalerweise zwei Haupttrainingseinheiten pro Woche machst, füge dieses Fahrtspiel hinzu.	Training Füge 12-16 x 1 Minuten bei 5-10 km-Anstrengung hinzu, 1 Minute Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abwärmphase.  Tägliches Ziel Heute ist ein weiteres optionales Tempowechseltraining. Laufe heute nur leicht oder, falls du normalerweise zwei Haupttrainingseinheiten pro Woche machst, füge dieses Fahrtspiel hinzu.	Tagesziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 30-45 Minuten leicht.	Training Füge 5-9 Kilometer im Tempo eines Tempodauerlaufs hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase.  Tägliches Ziel Du hast mit den Intervallen der vorigen Woche an deiner Schwelle gearbeitet. Jetzt setzt du dies zu einem kontinuierlichen Lauf im Tempo eines Tempodauerlaufs zusammen. Wärme dich vor dem Laufen auf und wärme dich danach ab.	Tagesziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 30-45 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Training Füge 3-9 Kilometer im Tempo eines langen Laufs hinzu, dann 9-13 Kilometer im Wettkampfmarathontempo, dann 1-3 Kilometer im 10 km-Tempo.  Tägliches Ziel Dauerläufe mit schnellem Ende sind die rennspezifischsten Trainingseinheiten, die du absolvieren wirst. Dieser Lauf wird dich körperlich und mental herausfordern. Das Ziel ist, insgesamt 22-29 km zu laufen, mit den letzten 9-13 km im Marathontempo und einem schnellen Finish in den letzten 1 bis 3 Kilometern.

# Woche 7

31. August bis 6. September

Kategorie: 4-5 Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 30min - 50min	Dauerlauf 50min - 1h 10min	Tempointervalle 50min - 1h 10min	Ruhetag	Ruhetag	Langer Lauf 2h 30min - 3h 30min
Tägliches Ziel Gestern war eine sehr große Herausforderung. Glückwunsch, du baust dir sowohl die mentale als auch körperliche Fitness für den Marathon auf. Ruhe dich heute aus. Du hast es verdient. Nimm den Tag frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 30-40 Minuten.	Tägliches Ziel Da der Dauerlauf mit schnellem Ende so herausfordernd war, brauchst du danach zusätzliche Ruhe. Der heutige (und morgige) leichte Lauf ist etwas kürzer, um deine Regeneration zu fördern.	Tägliches Ziel Ein weiterer gemütlicher Lauf.	Training Füge 2-3 x 5 km im Tempointervall-Tempo hinzu, 4 Minuten Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abwärmphase.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Heute ist das Ziel, 32-42 Kilometer zu laufen.

# Woche 7

## 31. August bis 6. September

Kategorie: 6+ Läufe die Woche



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 30min - 50min	Dauerlauf 50min - 1h 10min	Tempointervalle 50min - 1h 10min	Dauerlauf 1h - 1h 15min	Ruhetag	Langer Lauf 2h 30min - 3h 30min
Tägliches Ziel Gestern war eine sehr große Herausforderung. Glückwunsch, du baust dir sowohl die mentale als auch körperliche Fitness für den Marathon auf. Ruhe dich heute aus. Du hast es verdient. Nimm den Tag frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 30-40 Minuten.	Tägliches Ziel Da der Dauerlauf mit schnellem Ende so herausfordernd war, brauchst du danach zusätzliche Ruhe. Der heutige (und morgige) leichte Lauf ist etwas kürzer, um deine Regeneration zu fördern.	Tägliches Ziel Ein weiterer gemütlicher Lauf.	Training Füge 2-3 x 5 km im Tempointervall-Tempo hinzu, 4 Minuten Regenerationslauf zwischen jeder Wiederholung und eine Aufwärm- und Abwärmphase.	Tägliches Ziel Zurück zu deinen normalen leichten Läufen. Diese über eine Stunde dauernden Läufe bauen eine Kraftquelle auf, die du während des Wettkampfs nutzen kannst.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Alternativ-Training oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Heute ist das Ziel, 32-42 Kilometer zu laufen.