Woche 9
14. September bis 20. September

<u>Kategorie: 2-3 Läufe die Woche</u>

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 30min - 50min	Ruhetag	Tempodauerlauf 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 Crosstraining 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 Nimm dir den Tag ganz frei, mache Crosstraining oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Training Füge 8-11 Kilometer im Tempo eines Tempodauerlaufs hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Als Coach sehe ich mir diese Trainingseinheit im Trainingsplan genauer an. Das Ziel besteht darin, sich mit dem mittleren bis harten Tempo des Tempodauerlaufs besser zu fühlen als noch vor ein paar Wochen. Füge eine Aufwärm- und Abwärmphase hinzu und widerstehe dem Drang, das Tempo zu erhöhen. Es ist besser, länger im Tempo des Tempodauerlaufs zu laufen, als kürzer und schneller.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Crosstraining oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Crosstraining oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Heute ist der letzte lange Lauf. Versuche 22-26 Kilometer zu laufen.

Woche 9
14. September bis 20. September

<u>Kategorie: 4-5 Läufe die Woche</u>

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 30min - 50min	Dauerlauf 50min - 1h 10min	Tempodauerlauf 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 Crosstraining 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 Zurück zu deinen normalen leichten Läufen. Diese über eine Stunde dauernden Läufe bauen eine Kraftquelle auf, die du während des Wettkampfs nutzen kannst.	Training Füge 8-11 Kilometer im Tempo eines Tempodauerlaufs hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Als Coach sehe ich mir diese Trainingseinheit im Trainingsplan genauer an. Das Ziel besteht darin, sich mit dem mittleren bis harten Tempo des Tempodauerlaufs besser zu fühlen als noch vor ein paar Wochen. Füge eine Aufwärm- und Abwärmphase hinzu und widerstehe dem Drang, das Tempo zu erhöhen. Es ist besser, länger im Tempo des Tempodauerlaufs zu laufen, als kürzer und schneller.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Crosstraining oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Crosstraining oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Heute ist der letzte lange Lauf. Versuche 22-26 Kilometer zu laufen.

Woche 9
14. September bis 20. September

<u>Kategorie: 6+ Läufe die Woche</u>

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Dauerlauf 30min - 50min	Dauerlauf 50min - 1h 10min	Tempodauerlauf 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 Crosstraining 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 Zurück zu deinen normalen leichten Läufen. Diese über eine Stunde dauernden Läufe bauen eine Kraftquelle auf, die du während des Wettkampfs nutzen kannst.	Training Füge 8-11 Kilometer im Tempo eines Tempodauerlaufs hinzu sowie eine Aufwärm- und Abwärmphase. Tägliches Ziel Als Coach sehe ich mir diese Trainingseinheit im Trainingsplan genauer an. Das Ziel besteht darin, sich mit dem mittleren bis harten Tempo des Tempodauerlaufs besser zu fühlen als noch vor ein paar Wochen. Füge eine Aufwärm- und Abwärmphase hinzu und widerstehe dem Drang, das Tempo zu erhöhen. Es ist besser, länger im Tempo des Tempodauerlaufs zu laufen, als kürzer und schneller.	Tägliches Ziel Starte leicht und baue das Tempo auf.	Tägliches Ziel Nimm dir den Tag ganz frei, mache Crosstraining oder laufe für 55-65 Minuten leicht.	Tägliches Ziel Heute ist der letzte lange Lauf. Versuche 22-26 Kilometer zu laufen.