

## Trainingswochen Marathon

### **Ziel unter 4 Stunden: Trainingsumfang von 50 - 70 km, 4 - 5 Einheiten pro Woche, 7 - 9 Stunden pro Woche**

#### **Einstimmungsetappen**

Montag	10 km Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping )	<b>Wechseltraining</b> = 1/2 bis 2/3 der zeit wird mit Running zurückgelegt, direkt anschliessend wechselt man auf eine Crosstrainingsart, um am Schluss mit mindesten 15 Minuten Running abzuschliessen.
Dienstag	-	<b>Koordination</b> = Steigerungsläufe und Laufschiule sollen 1-2mal pro Woche vor den schnellen Einheiten eingeplant werden
Mittwoch	15 - 18 km leichter DL	<b>Fahrtspiele</b> = die Belastungsdauer wird spielerisch entweder durch das Gelände oder durch Zeiten vorgegeben. Bei Zeitvorgaben (z.B. 2 Minuten) werden die Pausen in der Regel zeitlich gleich lang (also auch 2 Minuten) wie die schnellen Abschnitte locker trabend absolviert.
Donnerstag	10 - 12 km DL mittel, Kraftausdauer	<b>Ergänzungssport</b> = Nordic Walking, Aqua-Fit, Biken, Inline-Skating, Schwimmen, Ski-Langlauf etc.
Freitag	-	<b>Erholung</b> = An mindestens einem traingingsfreien Tag in der Woche sollte aktive Erholung betrieben werden. dazu eignen sich besonders Sauna, Massage, Sprudelbad usw.
Samstag	Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Biken, Schwimmen usw.)	
Sonntag	Long Jog 90 - 120 Minuten	

#### **Grundlagenetappen**

Montag	10- 12 km DL leicht	
Dienstag	-	
Mittwoch	Variante 1: 10 Minuten einlaufen, 10 - 15 km DL mittelschnell, 10 Minuten auslaufen Variante 2: 10 Minuten einlaufen, 3 x 15 Minuten Marathon Wettkampftraining, Trabpause 3 Minuten, 10 Minuten auslaufen	

Donnerstag 8 - 10 km DL leicht, Kraftausdauer, Koordination

Freitag -

Samstag 10 - 15 km DL leicht

Sonntag allgemeine aerobe Ausdauer (Long Jog 120 - 180 Minuten oder 3 - 4 Stunden Wechseltraining) oder spezielle aerobe Ausdauer.  
Variante 1: 10 Minuten einlaufen, Fahrtspiel 5x5 Minuten (auch Hügel), Trappause 3-5 Minuten, 10 Minuten auslaufen  
Variante 2: Fahrtspiel, 10 Minuten einlaufen, 3x (8 Minuten Belastung, 3 Minuten Pause, 4 Minuten Belastung, 2 Minuten Pause, 2 Minuten Belastung, 4 Minuten Pause)  
Variante 3: Wettkampf bis maximal Halbmarathon

### **Wettkampfetappe**

Montag 15 km DL leicht; letzte 1-2 km Marathon Wettkampftempo, Kraftausdauer

Dienstag -

Mittwoch Crosstraining

Donnerstag 5 - 10 km DL leicht

Freitag Variante 1: 10 Minuten einlaufen, 3x20 Minuten Marathon Wettkampftempo, 2 Minuten Pause, 10 Minuten auslaufen  
Variante 2: 10 Minuten einlaufen, Fahrtspiel, 3x (10 Minuten Belastung, 3 Minuten Pause, 5 Minuten Belastung, 2 Minuten Pause), 10 Minuten auslaufen  
Variante 3: 10 Minuten einlaufen, Fahrtspiel 20 - 30 Minuten, 10 Minuten auslaufen

Samstag -

Sonntag Long Jog 105 - 150 Minuten oder 2-4 Stunden Wechseltraining

## **Ziel Finisher: Trainingsumfang von 30 - 50 km, 3 - 4 Einheiten pro Woche, 4 - 6 Stunden pro Woche**

### **Einstimmungsetappen**

Montag	10 km Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping )
Dienstag	-
Mittwoch	30 - 45 Minuten DL leicht
Donnerstag	-
Freitag	Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic-Walking, Biken, Schwimmen usw.) Kraftausdauer
Samstag	60 Minuten DL leicht; Laufzeit jede Woche um 5 Minuten erhöhen, mit 5 Minuten Gehpause nach 30 Minuten oder 80 - 120 Minuten Nordic-Walking
Sonntag	-

### **Grundlagenetappen**

Montag	30 - 60 Minuten leichter DL, Kraftausdauer
Dienstag	-
Mittwoch	Variante 1: 10 Minuten einlaufen, 20 - 30 Minuten DL mittel-schnell, 10 Minuten auslaufen Variante 2: 10 Minuten einlaufen, 15 - 25 Minuten Marathon Wettkampftempo, 10 Minuten auslaufen Variante 3: 10 Minuten einlaufen, Fahrtspiel 10 - 15 Minuten, 10 Minuten auslaufen
Donnerstag	-
Freitag	Crosstraining, Kraftausdauer
Samstag	90 Minuten leichter DL; Laufzeit jede Woche 5-10 Minuten erhöhen, 3 Minuten Gehpause alle 30 Minuten oder 90 - 150 Minuten Nordic-Walking oder 2-3 Stunden Wechseltraining oder Wettkampf (10 km - Halbmarathon)
Sonntag	-

## Wettkampfetappe

Montag	30 - 60 Minuten DL leicht, Kraftausdauer, Koordination
Dienstag	-
Mittwoch	Variante 1: 10 Minuten einlaufen, 30 - 45 Minuten DL mittel-schnell, 10 Minuten auslaufen Variante 2: 10 Minuten einlaufen, 3x 10 - 15 Minuten Marathon Wettkampftempo, Trabpause 3 Minuten
Donnerstag	-
Freitag	30 - 45 Minuten DL leicht, Kraftausdauer
Samstag	90 - 150 Minuten DL leicht (mit Gehpausen) oder 120 - 180 Minuten Nordic-Walking bis max. 2 Wochen vor dem Marathon; oder 2-4 Stunden Wechseltraining

Integrieren Sie auch Stretching (5-7 Übungen, rund 15 Minuten total) mindestens zweimal pro Woche in Ihr Training. In der Marathonwoche findet das letzte schnelle Training spätestens 5 Tage vor dem Marathon statt (schnelles Fahrtspiel). Danach folgen nur noch kurze (30 - 45 Minuten) leichte Dauerläufe. Nach dem Marathon sollten Sie 3 - 4 Wochen lang sehr reduziert und vor allem polysportiv trainieren, damit sich Ihr Körper voll und ganz regenerieren kann.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004