

Tapering bei 4 Trainingstagen/ Woche

Woche 1 Mo 18 km/50% Di 15 km/ leichtes FS (200-300 m)
Do 22 km/ 50% Sa 30 km/60%/flach
So 5 km „Spazierenlaufen“ m. viel Dehnen/Lockern
Pensum: 90 km

Woche 2 Mo 15-18 km/50%/fl Di 13 km (wie Wo 1)
Do 20 km/ 50%/fl Sa 23 km/60%/fl
Pensum: ca 70 km

Woche 3 Mo 10 km/50%/fl Mi 5 km/leichtes WechselT
Do 5 km/50%/Dehnen! Frei/Sa 2-3 km l. „jog“
Pensum: ca 22 km plus Marathon

Es ist geschafft! --- Eine harte, aber spannende Vorbereitung liegt hinter Dir! Du hast hoffentlich keine gesundheitliche oder orthopädische Probleme erlebt und kannst Deinen Marathon „befreit“ angehen. Bleibt zu hoffen, dass Du Deine Wunschzeit erreichst. Vielleicht hat Dir dabei mein Programm geholfen!