

Januar bis Mitte April → *Direkt-Vorbereitung Frühjahrs-Marathon*

Leistungskategorien → 3:00 – 3:10 h 3:45 – 3:50 h

28 -Tage C o u n t d o w n

Beginn

Marathon am 18. April: 20. März

Marathon am 02. Mai : 04. April

A Woche 1 → 100 km 28. → 22. Tag
* 3:00-3:10 *

A Woche 1 → 89 km
* 3:45-3:50 *

* 5 Trainings-Tage *

noch Vorwoche → Samstag 50 km 60% gleichmäßig! 40-45 km

Sonntag Beide → 3km ET/ 5 km leichter DL →
→ 2x 200m (locker in 90%!) P 4-5' → 1x 1000m 10kT P 5'

Di DL 23 km 60% flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden Di DL 18 km 60%

Mi DL 34 km 75% leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt Mi 30 km 75%
→ 1x 300m/ 1x 200m/ 1x 100m steigern 90/95/100% P 5'

Frei DL 20 km flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden Frei DL 20 km

CRESCENDO

0.-5. km 50% → 6.-10. km 75% → 11.-15. km 90% → 16.&17. km 7:40/ 9:30 → 18.-20. km 75%

Sa DL 10 km 50% leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt Sa DL 10 km 50%

So DL & TL 14 km flach bis leicht profiliert / Asphalt So DL & TL 11 km
3km ET → 1x 5000m in 10kØ+5'' → 6km DL 3 km AT
20:00/ 24:10

oder → *Wettkampf* 5000m/10000m in 95% Einsatz

Januar bis Mitte April → *Direkt-Vorbereitung Frühjahrs-Marathon*

Leistungskategorien → 3:00 – 3:10 h 3:45 – 3:50 h

28 -Tage C o u n t d o w n

Beginn

Marathon am 18. April: *20. März*

Marathon am 02. Mai : *04. April*

A Woche 2 → 95 km
* 3:00-3:10 *

21. → 15. Tag

A Woche 2 → 83 km
* 3:45-3:50 *

* 5 Trainings-Tage *

Mo DL 20 km *flach bis leicht profiliert / Asphalt*

Mo DL 20 km

C R E S C E N D O

0.-5. km 50% → 6.- 8. km 75% → 9.-12. km 90% → 13.&14. km 7:40/ 9:30 → 15.-17. km 75%

Mi DL 30 km 75% *leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt*

Mi 28 km 75%

11. km – 20. km MarathonØ-3“ → 42:00/ 53:00 (10 km)

Frei DL 12 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*
→ 5x 150 m steigern

Frei DL 10 km 75%

Sa DL 21 km *Tartan-Bahn oder Asphalt*

Sa DL 15 km

3km ET → abschließend 5 km lockerer DL bzw 3km AT

→ 10x 1000m 4:05-4:10 bzw 15x 500m 2:30 Pausen: 3' /2' Trab

So DL 12 km 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt*
→ 5x 150 m steigern

So DL 10 km 50%

Januar bis Mitte April → *Direkt-Vorbereitung Frühjahrs-Marathon*

Leistungskategorien → 3:00 – 3:10 h 3:45 – 3:50 h

28 -Tage C o u n t d o w n

Beginn

Marathon am 18. April: 20. März

Marathon am 02. Mai : 04. April

A Woche 3 → 83 km
* 3:00-3:10 *

14. → 7. Tag

A Woche 3 → 75 km
* 3:45-3:50 *

* 5 Trainings-Tage *

Mo DL 25 km 50% leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt
→ 5x 150m steigern

Mo 22 km 50%

Di 15 km flach bis leicht profiliert / Asphalt
Beide: 3km ET/ 3km AT
3x 3km MarathonØ- 3'' = 12:35/ 15:50 P 5' Trab

Di 15 km

Do DL 12 km 75% flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden
→ 5x 150 m steigern

Do DL 10 km 75%

Sa 11 km Asphalt
3km ET → abschließend: 3 km lockeres AT
1X 3000m HMT Ø+3'' = 12:10 bzw 15:00-15:10

Sa 11 km

So DL 21 km 50% flach bis leicht profiliert / Asphalt
→ 5x 150 m steigern

So DL 18 km 50%

Januar bis Mitte April → *Direkt-Vorbereitung Frühjahrs-Marathon*

Leistungskategorien → 3:00 – 3:10 h 3:45 – 3:50 h

28 -Tage C o u n t d o w n

Beginn

Marathon am 18. April: *20. März*

Marathon am 02. Mai : *04. April*

A Woche 4 → 48 km
* 3:00-3:10 *

6. Tag bis Tag X

A Woche 4 → 43 km
* 3:45-3:50 *

*** 5 Trainings-Tage ***

Mo FS 10 km *flach bis leicht profiliert / Asphalt*
 beide: 4x ca 2'/90% P 500m *gleichmäßig verteilen*

Di FS 10 km

Di DL 14 km 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*
 → 5x 150m steigern

Mo DL 12 km 50%

Mi FS 10 km *flach/ Asphalt*
 beide: 5x ca 1'/90% P 600m *gleichmäßig verteilen*

Mi FS 10 km

Do DL 10 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*
 → 5x 150 m bis 90% steigern

Do DL 8 km 75%

Sa 2 bis 3 km Trab Naturboden

Sa 2 bis 3 km Trab

** Pausiere, falls Du damit keine guten Erfahrungen gemacht hast **
→ in diesem Fall aber: das Donnerstag-Training auf Freitag verlegen!

Sonntag → → → **MARATHON**