

Mitte Juli bis Mitte Oktober → **Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown**  
Leistungskategorien → **2:30** & **2:43 – 2:45 h**

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

**Beginn** **19. September** → **bei Termin**

**Marathon am 17. Oktober**

*Andere Termine? Verlege Dein Direkt-Vorbereitungs-Programm Sinn voll nach vorne/hinten*

**Woche 1** → **135 km**  
**\* 2:30 \***

**28. → 22. Tag**

**Woche 1** → **120 km**  
**\* 2:43-2:45 \***

### **\* 6 Trainings-Tage \***

*noch Vorwoche* → **Sonntag** **36 km** - 60% - **36 km**

**Mo DL 20 km** 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*  
→ *5x ca 150 m steigern bis zu 95% P 3' T/G*

**Di DL 16 km** 75%

**Di DL 24 km** 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

**Di DL 18 km** 50%

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

**Mi 32 km** 75%

**Frei DL 26 km** *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*

**Frei DL 26 km**

### **C R E S C E N D O**

**0.-5. km 50%** → **6.-10. km 75%** → **11.-18. km 85%** → **19.-22. km (4 km) 13:00/ 14:00** → **23.-26. km 75%**

**Sa DL 12 km** 50% *leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt*

**Sa DL 12 km** 50%

**So DL & TL 18 km** *flach bis leicht profiliert / Asphalt*

**So DL & TL 15 km**

**5km ET** → **1x 5000m in 16:30/ 18:00** → **8km DL/ 5 km DL**

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

Mitte Juli bis Mitte Oktober → *Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown*  
Leistungskategorien → 2:30 & 2:43 – 2:45 h

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

### Beginn

Marathon am 17. Okt.: *19. September*

Woche 2 → 120 km  
\* 2:30 \*

21. → 15. Tag

Woche 2 → 105 km  
\* 2:43-2:45 \*

\* 6 Trainings-Tage \*

Mo DL 24 km *flach bis leicht profiliert / Asphalt*

Mo DL 24 km

#### C R E S C E N D O

0.-5. km 50% → 6.- 10. km 75% → 11.- 16. km 85% → 17.-20. km 13:30 → 21.-24. km 75%  
0.-5. km 50% → 6.- 10. km 75% → 11.- 16. km 85% → 17.-20. km 15:00 → 21.-24. km 75%

Di DL 12 km 50%

Di DL 6 km 50%

Mi DL 32 km *leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt*

Mi 30 km

11. km – 20. km **10 km** → 35:30-36:00/ 38:45-39:30 0-10 km: 50% 21-30/32 km: 75%

Frei DL 15 km 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*  
→ 5x 150 m steigern

Frei DL 15 km 75%

Sa DL 21 km *Tartan-Bahn oder Asphalt*

Sa DL 14 km

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

→ 10x 1000m 3:28-3:30 bzw 12x 500m 1:52-1:55 Pausen: 3' /2' Trab

So DL 16 km 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt*  
→ 5x 150 m steigern

So DL 16 km 50%

Mitte Juli bis Mitte Oktober → **Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon** hier: **Countdown**  
Leistungskategorien → **2:30** & **2:43 – 2:45 h**

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

### Beginn

Marathon am 17. Okt.: **19. September**

**A Woche 3** → **98 km**  
**\* 2:30 \***

**14. → 7. Tag**

**A Woche 3** → **83 km**  
**\* 2:43-2:45 \***

**\* 5 Trainings-Tage \***

**Mo DL 28 km 50%** *leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt*  
→ *5x 150m steigern*

**Mo 28 km 50%**

**Di 16 km** *flach bis leicht profiliert / Asphalt*  
*3km ET/ 3km AT*  
*3(2) x 3km 10:30/ 11:30 P 5' G/Trab*

**Di 13 km**

**Do DL 18 km 75%** *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*  
→ *5x 150 m steigern*

**Do DL 12 km 75%**

**Sa 14 km** *Asphalt*  
*3km ET → abschließend: 8 km lockerer DL (50%) bzw 3km AT*  
*1X 3000m 10:15 bzw 11:15*

**Sa 10 km**

**So DL 22 km 50%** *flach bis leicht profiliert / Asphalt*  
→ *5x 150 m steigern*

**So DL 20 km 50%**

Mitte Juli bis Mitte Oktober → *Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown*  
Leistungskategorien → 2:30 & 2:43 – 2:45 h

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

### Beginn

Marathon am 17. Okt.: 19. September

A Woche 4 → 50 km  
\* 2:30 \*

6. Tag bis Tag X

A Woche 4 → 44 km  
\* 2:43-2:45 \*

**\* 4 Trainings-Tage \***

**Mo DL 18 km** 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*  
→ 5x 150m steigern

**Mo DL 16 km** 50%

**Di FS 12 km** *flach bis leicht profiliert / Asphalt*  
(3)4 x ca 2'/90% P 500m *gleichmäßig verteilen*

**Di FS 10 km**

**Mi DL 12 km** *flach/ Asphalt*  
6. - 8. km: 10:30  
4.- 6. km: 11:30

**Mi FS 10 km**

**Do DL 6 km** 75% *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*  
→ 5x 150 m steigern

**Do DL 6 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** → → → **M A R A T H O N**

Mitte Juli bis Mitte Oktober → *Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown*  
Leistungskategorien → 2:30 & 2:43 – 2:45 h