

Mitte Juli bis Mitte Oktober → **Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown**  
Leistungskategorien → **3:00 – 3:10 h** 3:45 – 3:50 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 sinnvoll nach vorne/hinten

**A Woche 1** → 94 km  
\* 3:00-3:10 \*

**28. → 22. Tag**

**A Woche 1** → 82 km  
\* 3:45-3:50 \*

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

noch Vorwoche → **Sonntag** 34-36 km - 60% - 30-32 km

**Di DL 20 km 60%** flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden

**Di DL 15 km 60%**

**Mi DL 32 km 75%** leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt  
→ 1x 300m/ 1x 200m/ 1x 100m steigern 90/95/100% P 5'

**Mi 30 km 75%**

**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 8 km 50%** leicht profiliert bis hügelig/ Asphalt

**Sa DL 6 km 50%**

**So DL & TL 14 km** flach bis leicht profiliert / Asphalt  
3km ET → 1x 5000m (in 10kØ+5“) 19:30/ 24:00 → 6km DL

**So DL & TL 11 km**  
3 km AT

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

Mitte Juli bis Mitte Oktober → *Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown*  
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 17. Oktober: *19. September*

**A** Woche 2 → *89 km*  
\* *3:00-3:10* \*

**21. → 15. Tag**

**A** Woche 2 → *72 km*  
\* *3:45-3:50* \*

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

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

**Mo DL 16 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 → 15.-17. km 75%*  
*0.-5. km 50% → 6.- 8. km 75% → 9.+10. km 90% → 11. km 4:45 → 12.+13. km 75%*

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

**Mi 28 km** 75%

*11. km – 20. km MarathonØ-3'' → 10 km → 42:00/ 53:00*

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

**Frei DL 8 km** 75%

**Sa DL 21 km** *Tartan-Bahn oder Asphalt*  
*3km ET → abschließend 5 km lockerer DL bzw 3km AT*  
→ *12x 500m 2:05/ 2:35 Pausen: 2' /3' Trab*

**Sa DL 14 km**

**So DL 8 km** 50% *flach bis leicht profiliert / Asphalt*  
→ *5x 150 m steigern*

**So DL 6 km** 50%

Mitte Juli bis Mitte Oktober → *Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown*  
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 17. Oktober: *19. September*

**A** Woche 3 → 80 km  
\* 3:00-3:10 \*

**14. → 7. Tag**

**A** Woche 3 → 67 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 16 km** flach bis leicht profiliert / Asphalt  
3km ET/ 3km AT  
3(2) x 3km MarathonØ– 3“ = 12:30/ 15:50 P 5' G/Trab

**Di 13 km**

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

**Do DL 8 km 75%**

**Sa 10 km** Asphalt  
3km ET → abschließend: 3 km lockeres AT  
1X 3000m HMT Ø+2-3“ = 12:20/ 15:10

**Sa 10 km**

**So DL 20 km 50%** flach bis leicht profiliert / Asphalt  
→ 5x 150 m steigern

**So DL 15 km 50%**

Mitte Juli bis Mitte Oktober → *Direkt-Vorbereitung Herbst-Marathon hier: Countdown*  
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 17. Oktober: *19. September*

**A** Woche 4 → *44 km*  
\* *3:00-3:10* \*

**6. Tag bis Tag X**

**A** Woche 4 → *37 km*  
\* *3:45-3:50* \*

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

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

**Mo DL 15 km 50%**

**Di FS 8 km** *flach bis leicht profiliert / Asphalt*  
(3)4 x ca 2'/90% P 500m *gleichmäßig verteilen*

**Di FS 6 km**

**Mi DL 10 km** *flach/ Asphalt*  
*4.-7. km: 4 km → 17:00*  
*3.-5. km: 3 km → 16:00*

**Mi FS 8 km**

**Do DL 8 km 50%** *flach bis leicht profiliert / Asphalt/Naturboden*  
→ *5x 150 m steigern*

**Do DL 6 km 50%**

**Sa 2 bis 3 km Trab** *Naturboden*  
*\* Pausiere, falls Du damit keine guten Erfahrungen gemacht hast \**  
→ *in diesem Fall aber: das Donnerstag-Training auf Freitag verlegen!*

**Sa 2 bis 3 km Trab**

**Sonntag → → → M A R A T H O N**