

Marathon-Zielzeit: 4:30

Referenzzeiten

<i>HM</i>	<i>2:06 h bis 2:09 h</i>
<i>10000m</i>	<i>56:00 bis 58:00</i>
<i>5000m</i>	<i>27:00 bis 28:00</i>

10-Wochen-Direktvorbereitung

3 Trainingstage/Woche

45 bis 70 km/Woche

Minimal-Voraussetzungen: mindestens ca 6 Monate vorher Ø 35 Wochen-km!

ideal: bereits HM-Erfahrung, alternativ: längere trail-WKe absolviert

Angewandter Trainingszyklus

3-er System

1 Woche intensive/kurze Belastungen plus langer DL/ ruhig

1 Woche ausschließlich aerobe Ausdauer

1 Woche intensive/längere Belastungen plus langer DL/ intensiver

Anmerkungen

a) Es wird ausschließlich an 3 Tagen/Woche trainiert, daher sind

b) die Tagesumfänge etwas länger und die km-Umfänge der langen Dauerläufe erreichen (in Woche 7 & 8) 35 bis 38 km. Es hat ist erwiesen, dass man sich im Training einige Male an die angestrebte WK-Laufdauer gewöhnt haben sollte.

c) Das der Lauftempo der long-jogs übersteigt zudem Dein geplantes Marathon Ø- Tempo um nicht mehr als ca. 40 sec/km

d) Es gibt keine „herkömmlichen“ Regenerations-Wochen, Grund: Dieses 3-Tage-Modell bietet an den restlichen Wochentagen ausreichend Erholungsgelegenheiten

Vorteil u.a.: Es kann härter und intensiver trainiert werden, ohne den Organismus zu überlasten.

e) aufgrund der unterschiedlich gut entwickelten Grundschnelligkeit der Läufer dieser Kategorie sind die Tempoangaben teilweise mit „von ... bis“ bezeichnet

Zeichenerklärung

IDL= langer Dauerlauf sDL = schneller DL

E = Erholungs-Lauf

50% = halber Krafteinsatz (hier etwa: 7-7:15 min/km 75% = ca. 6:45/km

Crescendo: DL in ständig sich steigendem Tempo

ET = Eintraben AT = Austraben

P = Pause SP = SerienPause

10-Wochen-Trainings-Rythmus

Woche 1

48-54 km

*Dienstag

DL E Ø 50% 8 km

*Donnerstag

Tempo-Wechsel

DL Ø 75% 15-18 km *ab 4.km: 2km(11:40-11:20) 2km (50%) 4-5km (24-30')
1km (50%) 1km (5:35-5:25) 1-2km (50%)*

*Samstag

DL E 50% (7:05-7:15/km) 26-28 km

Woche 2

45-50 km

*Dienstag

DL Ø 75% 10 km im Mittelteil: 5 km in ca. 31' - 31:30

*Donnerstag

DL Ø 75% 23-25 km 12km (1:20) 8km (51') 3-5km (6:50-6:45/km)

*Samstag

DL 10-12 km CRESCENDO

3km (50%) 3km (19-20') 2-3km (12:30-18') 1-2km (5:55-11:30)
1km (6:30-6:40)

Woche 3

45-50 km

*Dienstag

DL Ø 50% 8 km

*Donnerstag

ET 2 km **DL** 8-12km (8-12x ca. 300m **P** 100m Trab **SP** 500m Trab
4-6km (25-36')

AT 2 km ruhig!

*Samstag

DL 24-26 km Ø 75% (bis 15.km: Ø 7:00/km 9-11 km: 6:50-6:40/km)

alternativ: Wettkampf über 10-15 km

Woche 4

48-54 km

*Dienstag

DL Ø 75% 8-10 km im Mittelteil: 5 km in ca. 30:30- 31:00

*Donnerstag

DL Ø 75% 25-27 km 12km (1:20) → 10km (63-64') → 3-5km (6:40-6:35/km)

*Samstag

DL 12-14 km CRESCENDO

3km (50%) → 3km (19-20') → 3-4km (19-24') → 2-3km (11:45-17:15)
Rest (6:30-6:40/km)

Woche 5

54-60 km

*Dienstag

DL E Ø 50% 10 km

*Donnerstag

Tempo-Wechsel

DL Ø 75% 18-20 km **ab 4.km:** 3km(5:50-5:40/km) → 2km (50%) → 5-6km (30-35')
1km (50%) 2km (5:30-5:20) 1-2km (50%)

*Samstag

DL E 50% (7:05-7:15/km) 26-30 km

Woche 6

S 4

56-62 km

*Dienstag

DL Ø 75% 14-16 km im Mittelteil: 6-8 km in ca. 37-48')

*Donnerstag

DL Ø 75% 25-27 km 12km (1:20)→ 10km (62-63:30)→ 3-5km (6:40-6:30/km)

*Samstag

DL 17-19 km CRESCENDO

3km (50%→) 5km (31:45-33:30)→ 6km (38-39:45)→ 2-4km (11:30-22:45)
Rest (6:30-6:40/km)

alternativ: Wettkampf über HM bis 30 km

Woche 7

62-70 km

*Dienstag

DL Ø 65% 10 km in ca. 1:05

*Donnerstag

Tempo-Wechsel

DL Ø 75% 20-25 km ab 4.km sDL/ MarathonØ 12km (1:16h) – 16km (1:41h)

*Samstag

DL 32-35 km 6:50-7:00/km

Woche 8

55-66 km
falls WK: ca 56km

*Dienstag

DL 5 km (1./2.&5.km: sehr ruhig!) **3. und 4.km:** 3x 200m/90% (nicht > !)

Zwischentraben: ca 400m 50%

*Donnerstag

DL 35-38 km 7:00-7:15/km

*Samstag

15-23 km

ET 3 km/ 50% **DL 9-14km** (6-10x 400m/ **P** 100m Trab **SP** 1k/Trab/50%
5-8 km (31' – 49')

AT 3km/50%

alternativ: Wettkampf über 10-15 km

Woche 9

47-55 km

*Dienstag

DL 10 km **ab 4.km:** 5 km ca 31:30

oder **15 km ab 6. km:** 6 km ca 37:30

*Donnerstag

DL 25 km (6:50-7:00/km)

*Samstag

DL 12-15 km **ab 3. km:** 8 km/ 49' bzw 10 km/ 59-60 min

Rest: 50%

Woche 10

21 km (*ohne Marathon*)

***Dienstag**

DL 8 km (*im Mittelteil: 3km ca. 19-19:30*)

***Donnerstag**

DL 8 km (*im Mittelteil: 3 zügige Steigerungen über ca 400m und ca 600m
Zwischentrab/ nicht > 85%!*)

***Freitag oder Samstag**

1 Tag vor dem Marathon-Start

3 km Traben *mit lockerem Gehen/stretching*

***Samstag oder Sonntag**

M A R A T H O N