

Herbst-Marathon in 4:15 h

Trainingshäufigkeit: 3 Tage/Woche

km-Umfänge im Verlauf der 12-wö Vorbereitung: 45 – 58 – 76

Referenz-Zeiten (nach unten „korrigiert“ seit Frühjahrs- und Sommer-Leistungs-Entwicklung)

Marathon Ø	6:03/km
Halb-Marathon	2h bis 2:04
15 km	01:22 bis 01:26 Std
10 km	54:00 bis 57:00
5 km	26:00 bis 27:30

Bemerkungen zu den „Leistungsprognosen“ (2 „Fallbeispiele“)

a.) „Schnelligkeitstyp“ (Vorleistungen)

3k- 14:45 5k- 25:30 10k- 55:15 HM- 2h:03 **Marathon 4:17**

b.) „Ausdauerstyp“

5k- 27:45 10k- 56:30 HM- 2h:04 **Marathon 4:14**

„Formel-Berechnung“

5k- 27:45 10k- 57:00 HM- 2:03:45 **Marath. 4:15**

von ...bis? Richtzeiten, beziehen sich auf die Leistungsstärke auf den kürzeren Langstrecken

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

***Woche 1**

45 km

- *Dienstag** *15 km* 7' – 7:10
***Donnerstag** *15 km* 6:45-6:55 → 5x 100m leicht teigern **P** zurück **G**
***Samstag** *15 km* 6:30-6:45

***Woche 2**

45 km

- *Dienstag** *12 km* 6:50' – 7:00
***Donnerstag** *12 km*
 ET 2 km → *8 km* Ø 6:05 → *AT 2 km*
***Samstag** *21 km* 6:30-6:50

***Woche 3**

53 km

- *Dienstag** *14 km* 6:50' – 7:00
***Donnerstag** *15 km*
 ET 2 km → *8x 500m/* Ø 5:25 **P** 200m Trab **SP** 10' **G/T** →
 5 km Ø 6:00
 AT 2 km
***Samstag** *24 km* 6:40-7:00

***Woche 4**

47 km

***Dienstag** **16 km** 6:50' – 7:00 → 5x 150m steigern/ 90% P zurück G

***Donnerstag** **7 km**

ET 2 km → 3x 100m stei P zurck G → 10x 200m/ 52-55" P 5' G/T
AT 2 km

***Samstag** **24 km** 6:40-7:00

***Woche 5**

45 km

***Dienstag** **6 km** ab 3.km: 3 km Ø 5:35

***Donnerstag** **14 km** ab 3.km: 10 km Ø 6-6:05

***Samstag** **25 km** 6:35-6:55

*alternativ: Wettkampf **HM** bis 30km (auch „krumme“ km)*

***Woche 8**
66 km
Regenerations-Woche

***Dienstag** **22 km** 6:30-6:50 ab 7:00/km ganz allml. steigern

***Donnerstag** **22 km** 6:30-6:50 gleichmäßig

***Samstag** **22 km** 6:30-6:50 *wie am Dienstag*

***Woche 9**
50 km
Wettkampf-Woche

***Dienstag** **18 km** ab 4.km: 5x 1km/Ø 5:45 P 1 km Trab → 5x 200m/ 95%
P ca 400m ruhig traben → 1-2km 7-7:15

***Donnerstag** **25 km** 6:55-7:10/km

***Samstag** **7 km** 7-7:15/km → 5x ca 150m steigern/90% P zurück gehen
oder

Wettkampf 10-15 km
voller Einsatz!

***Woche 10**

76 km

- *Dienstag** **35 km** Ø 6:45-7' Falls WK am 9. WE: auf **Do** verlegen!
- *Donnerstag** **sDL 26 km** ab 4.km: Beginn **12 km** Ø 6:06 → **8 km** Ø 6' →
3 km 6:30 Ø
- *Samstag** **15 km** 6:45-6:55 WK letzte Woche? Sa auf **Di** verlegen!

***Woche 11**

58 km

- *Dienstag** **15 km** ab 6. km: **8 km/ 48-49 min** → 2km 7-7:15
- *Donnerstag** **28 km** 7' – 7:10/km
- *Samstag** **15 km** ab 3.km: **10 km** 60' b. 61' → **3 km** 19' bis 20'

***Woche 12**

18 km

- *Dienstag** **10 km FS** ab 4. km: **5x 200m/ locker in 90% P 800m l. Trab**
- *Donnerstag** **6 km** 6:50-7'/km
*** Freitag oder Samstag ***
je nach Marathon-Start
20 min bis 30 min Traben und Gehen im Wechsel/ Dehnübungen

Samstag oder Sonntag → M A R A T H O N