

**Frerck K./** 46 J./verh./Bankbeamter, DLV Übungsleiter- und Trainerlizenz (Lauf)

Läufer seit fast 30 Jahren, bis 2019 Teilnahme ausschließlich an Volksläufen bis 12 km, **seit 5 Jahren** stellt er fest, dass er mit *mehr Training*, gezielt mit längeren zügigeren Läufen aber auch durch Einfügen von *Kraftausdauer-Elemente* (Zirkeltraining, Hügelspünge und -sprints) auch in diesem Alter (er hatte nie an mehr als 3 Tagen und 30 km/Woche trainiert, und das noch relativ einseitig!). Eine **4-monatige Testperiode Anfang 2019** mit dann einer Einheit intensivem Zirkeltraining in der Halle in Kombination mit einem darauf folgenden Dauerlauf (DL, 10 km) in zügigem Tempo, dazu 1 IDL (long-jog) über anfangs 20 km, einem längeren Tempo-DL (sDL) über 6-8 km im Mittelteil (insgesamt ca 12-14 km) sowie einem ruhigen DL (DL-e) ebenfalls über 12-14 km erlaubten ihm, sich über 5 km (Straße) um fast 1 min auf 19:50 min zu verbessern, weitere Leistungssteigerungen bis 2022 erfolgten auch über 10 km (40:30), 25 km (1:44:15), 5000 m (19:10)

**Inspiriert** durch die persönlichen Erfolge hielt er an dieser Art des Trainings fest, lief ab Herbst 2023 nunmehr regelmäßig an 5 Tagen (reguläre Wochen) mit  $\varnothing$  75 km, das er erneut in diesem Jahr (2024) auf  $\varnothing$  90 km (Spitzen bis 120 km) ab Spätsommer erhöhte und sich mit einer (diesmal gültigen) PB von 2:52:50 über die Marathonstrecke belohnte. Der nächste Marathon soll ein Wintermarathon im März werden (an dem auch Hergen M. starten wird), die Zielzeit: unter 2:50 Std. Ermöglicht soll das werden durch ein durchdachtes 4-er-System (1. Wo: 5E / 2. Wo: 5 E mit 15 zus. km 3. Wo: 6 E mit gleichem Umfang plus auf allen Strecken einer Intensitätserhöhung von bis zu 5% 4. Wo: Regeneration mit 4 E Laufen (2 E 80-85% DL, 1 E „long-jog“ bis 25 km, 1 E Fahrtspiel (FS) mit sehr zügigen Abschnitten über  $\varnothing$  4 min.

Es werden so 2-3 Blöcke von je 4 Wochen abgeleistet, die Umfänge je Block wellenförmig gesteigert, der 3. Block eventuell nur als 2-er-System, das als „tapering period“ gedacht ist. Abhängig, wie der Einstieg in die Vorbereitung ab Anfang Dezember gelingt, sollen in der 2. Woche und der 7. Woche (2. Block) lange DL über 34 bzw 36-38 km ( $\varnothing$  75%), in der 3./5. & 6. Wo: DL ab 28 km bis 30 km, jeweils mit starken Beschleunigungen auf den letzten 6 bzw 8 km ( $\varnothing$  HM-PB+ 3“)

Das Prinzip „hard&easy“ gilt sowohl innerhalb der einzelnen Wochen (harten E folgt jeweils eine leichtere E) als auch in Bezug auf die Blöcke, wo Ende des 2. Blocks bzw, je nach Trainingszustand, auch 2 Wo später, das Tapering eingeläutet wird.

Im Übrigen wird jeder 2. DL „progressiv“ als leichter „Crescendo“ (3 Tempostufen, an-und abschwelend) gelaufen, lediglich sind in der 5. & 7. Wo sieht der Plan 2 harte E als Tempo-Intervalle (je 6x 1200m bzw 1500m im Marathon- $\varnothing$  minus 2-3 sec, Pausen: 300 bzw 400m (zügiger Trab!) Eintraben/Austraben: je 3 km ruhig!

**Vorbemerkung:**

*Dieses Training, als „Gerüst“ zu betrachten, ist für alle Marathonies der Altersklassen 40-45J sowie 46-50 Jahre sowie der Leistungskategorie 2:55 bis 3:10 Std anwendbar. Einfach für den eigenen Bedarf umschreiben, ggfls. jeweilige Zeiten für die Dauerläufe (Dle) eintragen und, falls individuell hilfreich, die %-Angaben per App anwenden, ansonsten aber geht es hierbei um den Grad der Intensität.*

*Bitte, die angegebene Reihenfolge nicht als Reihenfolge der Trainings-Einheiten (Tage) betrachten! Vielmehr, auch teilweise gemäß Erfahrung, aber unbedingt nach dem Prinzip „hard&easy“ auf die Woche verteilen, es s o l l also immer ein leichtes Training einem harten folgen!*

**Weitere Zeichenerklärung:**

*E= Einheit i.W. = im Wechsel Reg = Regeneration  $\varnothing$  HM = Durchschnitts-km Deiner HM-PB oder Zielzeit HM  $\varnothing$  + 3“ = HM-Durchschnitt plus 3 sec FS = Fahrtspiel sDL = schneller DL P/SP = Pause/SerienPause EinTr = Eintraben AusTr = Austraben*

*ges. = Gesamt-km der jeweiligen Woche „tapering“ = das „Rückfahren“ der km-Umfänge, auch der Intervall-Wiederholungen, jedoch nicht des Tempos bei **diesen!***

**Wochenaufbau/schematisch****W1:** 5 Dle (65 & 75% wechselnd) bis 55 km**W2:** 4 Dle (wie W1) 1. long-jog 34 km (75%), ges.: 82 km**W3:** 6 E! 5 Dle (i.W. 70%/80%) 1 DL 50% (Reg!) 1 DL 28 km (m. 6 km ø HM+3“) ges.: 82 km**W4:** 4 E: 2 Dle (80%+) 1 langer DL bis 25 km ruhig! + 1 FS m. 4-5x 4min (90%! P: 2-3' ruhig)  
ges.: 60-62 km**W5/2.Block:** 1 (Reg-)DL, 1 sDL 28 km (m. 6-7 km HM ø+3“) 1 Intervalltraining: 6x 1200 m  
(Marathon-ø min. 2-3“ P:300m Trab 2 Dle 65 & 75% Total 5 E: gem. „hard & easy“ verteilen!  
ges.: 80 km**W6:** 5E/ sDL 30 km (m. 8 km ø HM+3“) plus 2 Dle 65%/ 2 Dle 75% gesamt: ca 90 km**W7:** 6E ! 1 IDL 36-38 km 1x Intervalle: 6x 1500 m (Marathon-ø min. 2-3“ P: 400m Trab)

4 DL (iW in 70&amp;80%!) ges: bis 100 km

**W8:** 4 E: 2 Dle (80%+) 1 langer DL bis 28 km ruhig! + 1 FS m. 4-5x 4min (90%! P: 2-3' ruhig)  
ges.: 65 km**W9/auch 3.Block:** 5E 1 (Reg-)DL, 2 Dle 70% & 1 sDL 3km ruhig/ 15 km Marathon-ø/ 5 km 85%/  
2 km ruhig ges: 90 km**W10/Beginn „tapering“:** 5E/ 1x DL 30 km (75%) plus 3 Dle 65% & 75%/ 1x FS (2x  
2'/2x4'/2x2' /alle 90% P200-300m gesamt: ca 80 km**W11 und W12/ 8 E incl. MARATHON →→****Reihenfolge (Vorschlag):** Mo: DL 20/75% Di: FS/15 km m. zB 6x 2' zgg., P 1' ruhig Mi 25 km 75%**Frei:** FS 10 km 6x 30“/P 2' So: 20 km/60% Di: DL 10 km/60% Do: EinTr: 3k → 3 km HM-Ø +3“ →3k ruhig **Frei:** 3 km Joggen/Dehnen **Sa:** oder **So:** MARATHON →**Es ist zu empfehlen, die Marathon-Woche gemäß den eigenen Erfahrungen zu planen!**