

Trainingsplan 1

Trainingshäufigkeit:

1-2 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

40-60 Minuten
(15-25 km/Woche)

Trainingsintensität:

nach Belieben

Beschreibung:

Der Trainingsplan 1 dient der Regeneration nach dem Marathon. Das heißt: Wenig laufen und viele alternative Aktivitäten wie wandern, schwimmen, radfahren, Nordic Walking etc. ausprobieren. Dabei gilt: „alles leicht und locker“ und „keinen Trainingsstress aufkommen lassen“.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 2

Trainingshäufigkeit:

3-4 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

30-60 Minuten
(25-40 km/Woche)

Trainingsintensität:

nach Belieben

Beschreibung:

Dieser Trainingsplan soll uns den vorsichtigen Wiedereinstieg in ein regelmäßiges Lauftraining ermöglichen. Wir wollen Häufigkeit und Umfang langsam aufbauen und verzichten auf intensive Trainingseinheiten.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 3

Trainingshäufigkeit:

4-5 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

3-4 x 45-60 Minuten

1x 75-90 Minuten

(30-60 km/Woche)

Trainingsintensität:

eher ruhig

Beschreibung:

Jetzt geht es wieder los, wir machen uns an die Grundlagenausdauer.

Das heißt, wir steigern Umfang und Häufigkeit. Lange und ruhige Läufe stehen dabei im Vordergrund.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 4

Trainingshäufigkeit:

4-5 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

3-4x 45-60 Minuten

1x 75-90 Minuten

(30-60 km/Woche)

Trainingsintensität:

eher ruhig

Beschreibung:

Im Trainingsplan 4 konzentrieren wir uns weiter auf die Grundlagenausdauer.

Wir übernehmen weitgehend den Umfang aus dem Vormonat, bauen aber zusätzliche Einheiten für Kraft und Beweglichkeit ein. Das heißt: Öfter mal eine Alternativeinheit (Rad, Aquajogging, Nordic Walking) einstreuen.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 5

Trainingshäufigkeit:

3-4 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

2x 40-60 Minuten

1x 30-40 Minuten (ggf. als Fahrtspiel)

(25-50 km/Woche)

Trainingsintensität:

meist ruhig

Beschreibung:

Im Trainingsplan 5 geht es darum, unsere Leistung zu stabilisieren. Wir nehmen den Umfang ein wenig zurück, laufen dafür hier und da aber etwas schneller. Damit rücken Kraft und Beweglichkeit noch ein bisschen mehr in den Vordergrund.

In diesem Monat ist auch der richtige Zeitpunkt für eine ärztliche Routineuntersuchung.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

So funktioniert ein Fahrtspiel

Das Fahrtspiel ist ein Dauerlauf in wechselndem Tempo in Anpassung an das Gelände oder mit der Uhr. Dabei wird der Kreislauf stark gefordert, die Belastung führt zu einer erhöhten Muskelausdauer. Das Ziel eines solchen Trainings ist es, das Lauftempo langfristig zu erhöhen.

Unser Beispiel beschreibt ein Fahrtspiel mit der Uhr, das auf möglichst ebenem Gelände gelaufen werden sollte. Wem die Erholungsphasen nicht ausreichen, um den Puls wieder um ca. 30-40 Schläge zu senken, kann diese auch verlängern.

Beispiel: 10 Minuten ruhig einlaufen

2 Minuten zügiges Tempo
4 ruhiges Tempo

3 Minuten zügiges Tempo
6 Minuten ruhiges Tempo

4 Minuten zügiges Tempo
8 Minuten ruhiges Tempo

3 Minuten zügiges Tempo
6 Minuten ruhiges Tempo

2 Minuten zügiges Tempo
4 Minuten ruhiges Tempo

10 Minuten ruhig auslaufen

Trainingsplan 6

Trainingshäufigkeit:

4-5 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

2-3x 40-60 Minuten

1x 90-100 Minuten

1x 30-40 Minuten (ggf. als Fahrtspiel)

(35-65 km/Woche)

Trainingsintensität:

meist ruhig, 1x pro Woche darfs ein bisschen zügiger sein

Beschreibung:

Im Trainingsplan 6 wird wieder etwas gesteigert.

Wir erhöhen den Umfang und planen einmal pro Woche auch ein höheres Tempo (Fahrtspiel) ein.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 7

Trainingshäufigkeit:

3-4 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

2x 40-60 Minuten

1x 30-40 Minuten (ggf. als Fahrtspiel)

(25-50 km/Woche)

Trainingsintensität:

meist ruhig

Beschreibung:

Mit dem Trainingsplan 7 gehen wir unsere 2. Stabilisierungsphase an. Sollte der Trainingsmonat im Dezember liegen, passt es auch ganz gut während der Advent und Feiertage etwas ruhiger zu treten.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 8

Trainingshäufigkeit:

4-5 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

2-3x 40-60 Minuten

1x 30-40 Minuten Fahrtspiel

1x Long Jog bis 100 Minuten

(40-70 km/Woche)

Trainingsintensität:

Meist mittlerer Dauerlauf, im Fahrtspiel zügiger, Long Jog ganz ruhig

Beschreibung:

Mit Trainingsplan 8 verlängern wir unseren Long Jog etwas, lassen aber auch das Fahrtspiel drin. Gelaufen wird meist im mittleren Tempo (entspricht etwa dem geplanten Marathontempo).

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 9

Trainingshäufigkeit:

5 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

4x 40-60 Minuten

1x Long Jog 90-110 Minuten

(45-75 km/Woche)

Trainingsintensität:

meist ruhig

Beschreibung:

Im Monat 9 gehen wir nochmals ganz auf Umfang. Wir steigern die Länge des Long Jog und die Gesamtwochenleistung etwas, laufen aber eher in ruhigem Tempo.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 10

Trainingshäufigkeit:

4-5 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

2-3x 40-60 Minuten

1x Long Jog 90-110 Minuten

1x max. 45 Minuten als Fahrtspiel

(40-65 km/Woche)

Trainingsintensität:

nach Belieben (DL ruhig), ggf. laufen und gehen im Wechsel

Beschreibung:

Im Trainingsplan 10 beginnen wir umfangsbetont, greifen in der zweiten Monatshälfte für 2-3 Wochen aber das Fahrtspiel bzw. den zügigeren Dauerlauf wieder auf. Dafür muss natürlich der Umfang ein wenig gedrosselt werden. Ein paar Krafttrainingseinheiten können nun auch nicht schaden.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 11

Trainingshäufigkeit:

3-4 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

2-3x 40-50 Minuten

1x 30-40 Minuten

(25-35 km/Woche)

Trainingsintensität:

meist ruhig, vor allem in der zweiten Aprilhälfte

Beschreibung:

Kurz vor dem Marathon beginnen wir mit dem Ausklingen der Trainingsbelastungen.

Mindestens 2 Wochen lang vermeiden wir nun lange Trainingseinheiten.

Am besten schon am Anfang des Monats Umfang und Tempo etwas reduzieren, dafür erholen und Kraft schöpfen. Ab Mitte des Monats keine ganz langen Läufe (Long Jog) mehr einplanen.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trainingsplan 12

Trainingshäufigkeit:

2-3 Trainingseinheiten/Woche

Trainingsumfang:

1x 40-50 Minuten
 1x 30-40 Minuten
 1x nach Belieben
 (15-25 km/Woche)

Trainingsintensität:

ruhig

Beschreibung:

Die Woche des Wettkampfs. Wer jetzt nicht genug trainiert hat, kann das Defizit nicht mehr aufholen. Daher jetzt keine hohen Trainingsbelastungen mehr einplanen. Jetzt zählen die Frische, die Energie, die Lust auf den Marathon. Aufpassen, dass jetzt kein Infekt dazwischen kommt. Falls Unwohlsein oder Fieber auftreten sollte der Start abgeblasen werden. Noch einmal ärztlich untersuchen lassen, damit alles überprüft ist. Vorsicht, wenn es beim Marathon schon warm wird! Der Körper hatte dann noch keine Gelegenheit, sich an hohe Temperaturen zu gewöhnen.

Mein Trainingsplan:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				