

## Trainingsplan für einen Marathon

2. März 2015 - 22. März 2015

10 Belastungswoche 2. März 2015 - 8. März 2015				11 Normalwoche 9. März 2015 - 15. März 2015				12 Erholungswoche 16. März 2015 - 22. März 2015						
	T	S	B		T	S	B		T	S	B			
	E	T	o		E	T	o		E	T	o			
		D	r			D	r			D	r			
			g				g				g			
<b>M</b>	50' DL (HF 145-160), 5 lockere Steigerungen, Gymnastik & Stretching	1	1.25	11	<b>M</b>	60' DL (HF 145-160), Gymnastik & Stretching	1	1.25	12	<b>M</b>	40' DL (HF < 152) / <b>15x 1' Umsetzen (technisch perfekt laufen) / 1' TP / 15' Auslaufen, Gym &amp; Stretching</b>	1	1.50	15
<b>2</b>	40' Footing (HF 120-145), 5 lockere Steigerungen	1	1.00	8	<b>9</b>	60' DL (HF 145-160), 5 lockere Steigerungen, Gymnastik & Stretching	1	1.25	12	<b>16</b>	Ruhe			
<b>D</b>	Ruhe				<b>D</b>	40' Footing (HF 120-145), 5 lockere Steigerungen	1	1.00	8	<b>D</b>	Ruhe			
<b>3</b>	40' Footing (HF 120-132), <b>30' Rumpfstabilisation, Gym &amp; Stretching</b>	1	1.50	8	<b>10</b>	30' Rumpfstabilisation, Gym & Stretching	1	0.50	8	<b>17</b>	40' Footing (HF 120-138), <b>30' Rumpfstabilisation, Gym &amp; Stretching</b>	1	1.50	8
<b>M</b>	<b>Bahn:</b> 15' EL, Lauf-ABC, 5 Steigerungen, <b>5-6x 1600m (5'36"-5'52" = 3'30"-3'40"/km), 400m TP, Gym &amp; Stretching / abends:</b> 40' Footing (HF < 138), 3-5 Steigerungen, Gym & Stretching	1	2.00	17	<b>M</b>	<b>SOMC Bad Ragaz: Laufband-Laktatstufentest mit 6min.-Stufen</b>	1	1.50	18	<b>M</b>	<b>Bahn:</b> 15' EL, Lauf-ABC, 5 Steigerungen, <b>8x 1000m (3'30"-3'38"/km), 400m TP (3'), Gym &amp; Stretching / abends:</b> 40' Footing (HF < 138), 3-5 Steigerungen, Gym & Stretching	1	2.00	17
<b>4</b>		1	1.00	8	<b>11</b>	Regeneration in der Tamina Therme / Yoga, Gymnastik & Stretching				<b>18</b>		1	1.00	8
<b>D</b>	60' DL (HF 145-160), Gymnastik & Stretching	1	1.25	12	<b>D</b>	<b>Bad Ragaz:</b> 60' DL (HF < 152) / <b>30' MT (HF &lt; 164) / 15' intensiv (HF &lt; 174) / 20' AL, Gymnastik &amp; Stretching</b>	1	2.25	15	<b>D</b>	10' Einlaufen, dynamisches Stretching, 60' DL (HF < 152), <b>Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen (60-80m, 1' Pause), Gymnastik &amp; statisches Stretching</b>	1	1.50	12
<b>5</b>	60' DL (HF 145-160), 5 lockere Steigerungen, Gymnastik & Stretching	1	1.50	12	<b>12</b>				<b>19</b>					
<b>F</b>	90' DL (HF 145-160), Gymnastik & Stretching	1	1.75	13	<b>F</b>	75' DL (HF 138-152), Gym & Stretching	1	1.50	12	<b>F</b>	50' DL (HF < 152), 5 lockere Steigerungen (60-80m, 1' Pause)	1	1.25	11
<b>6</b>	40' Footing (HF 120-145), 5 lockere Steigerungen	1	1.00	8	<b>13</b>	60' DL (HF 138-152), Gym & Stretching	1	1.25	12	<b>20</b>	Ruhe			
<b>S</b>	165' DL (HF 145-160, coupiert), <b>nach 105' ca. 40' progressiv schneller bis 3'45"/km, 15' Auslaufen, mit Verpflegung!</b> Gym & Stretching	1	3.00	15	<b>S</b>	90' DL (HF 138-164, coupiert), Gymnastik & Stretching	1	1.75	13	<b>S</b>	<b>06:30 Uhr:</b> 20' Einlaufen, 3-5 lockere Steigerungen, Gym & Stretching	1	0.50	8
<b>7</b>					<b>14</b>	40' Footing (HF 120-138), 5 lockere Steigerungen <b>oder Ruhe</b>	1	1.00	8	<b>21</b>	<b>Kerzerslauf, 15km: Wettkampf 2. Priorität</b>	1	2.00	18
<b>S</b>	Schwimmen	1	1.00	10	<b>S</b>	135' DL (HF 138-152, coupiert), <b>nach 75' ca. 40' progressiv schneller bis 3'45"/km, 15' AL, mit Verpflegung!</b> Gym & Stretching	1	2.50	15	<b>S</b>	120' DL (HF 138-152), Gymnastik & Stretching	1	2.25	13
<b>8</b>	40' DL (HF < 160) / <b>20x 1' Umsetzen (technisch perfekt laufen) / 1' TP / 20' AL, Gym &amp; Stretching</b>	1	2.00	15	<b>15</b>				<b>22</b>	Schwimmen	1	1.00	10	
	<b>Vorbereitungsetappe III, marathonspezifische Etappe</b>	<b>12</b>	<b>18.25</b>	<b>137</b>		<b>Vorbereitungsetappe III, marathonspezifische Etappe</b>	<b>11</b>	<b>15.75</b>	<b>133</b>		<b>Vorbereitungsetappe III, marathonspezifische Etappe</b>	<b>10</b>	<b>14.50</b>	<b>120</b>