

Marathon durchkommen in 12 Wochen – Wo 1 bis 4

Die ersten Wochen dienen der Ökonomisierung des Fettstoffwechsels für den Marathon. Durch einen hohen Prozentsatz an Trainingseinheiten im GAT1- + GAT 2-Bereich soll die aerobe Leistungsfähigkeit verbessert werden.

| | 1. Woche | 2. Woche | 3. Woche | 4. Woche |
|-------------------|--|--|--|---|
| Montag | – | – | – | – |
| Dienstag | 15' GAT1 einlaufen + 8x5' GAT3; P=3' traben + 10' auslaufen | 10' GAT1 + 70' GAT2 | 80' GAT1 ev. Ergometer | 90' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch |
| Mittwoch | 90' niedrig GAT1 | 90' GAT1 | – | 90' GAT1 + 3 SL |
| Donnerstag | – | – | 80' progressiver DL von REG von GAT2 | – |
| Freitag | – | – | – | – |
| Samstag | 15' GAT1 + 4 SL + 60' GAT2 | 15' GAT1 + 4 SL + 50' GAT2 + 5' traben + 20' GAT3 + 10' auslaufen | 20' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 70' GAT2 | 15' einlaufen + 3 SL + 3x20' GAT3; P=10' traben + 10' cooldown |
| Sonntag | 160' Long Jog | 180' Long Jog | 140' Long Jog | 180' Long Jog |

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

Marathon durchkommen in 12 Wochen – Wo 5 bis 8

Zunehmender Aufbau der Intensitäten im aerob-anaeroben Übergangsbereich und im WSA-Bereich (wettkampfspezifische Ausdauer). Die Erhaltung der aeroben Grundlage wird durch den hohen Anteil von Trainingseinheiten im GAT1- und GAT2-Bereich am Gesamttrainingsumfang sichergestellt.

| | 5. Woche | 6. Woche | 7. Woche | 8. Woche |
|-------------------|--|---|--|--|
| Montag | – | – | – | – |
| Dienstag | 10' GAT1 einlaufen + 60' GAT2 alle 10min Tempobeschleunigung über 30m einbauen | 10' GAT1 + 4x3' GAT3; P=5' traben + 10' auslaufen | 70' niedrig GAT1 ev. am Rad | 10' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 70' GAT2 |
| Mittwoch | – | – | 80' Wechseltempo je 20' GAT1 und je 20' GAT2 | 10' GAT1 einlaufen + 50' GAT2 + 5' traben + 30' GAT3 + 15' auslaufen |
| Donnerstag | 80' niedrig GAT1 | 50' GAT1 + 4 SL | – | – |
| Freitag | – | – | – | – |
| Samstag | 10' GAT1 + 4 SL + 2x5x2' Berganläufe (ca. 8% Steigung); P=zurücktraben; Serienpause = 10' GAT1 + 15' auslaufen | – | 10' GAT1 einlaufen + 3 SL über 80m + 40' GAT2 + 5' traben + 3x5' GAT3; P=3' traben + 10' auslaufen | 30' GAT1 + 60' GAT2 |
| Sonntag | 170' Long Jog | Halbmarathon nicht schneller als 1h50 | 170' Long Jog | 150' Long Jog + 3km Endbeschleunigung bis GAT3 (max.5') |

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

Marathon durchkommen in 12 Wochen – Wo 9 bis 12

Jetzt wird das Marathon-Renntempo zunehmend in längere Einheiten integriert, um die Laufökonomie auf 42,195 km vorzubereiten. Die letzten zwei Wochen dienen dem Tapering.

| | 9. Woche | 10. Woche | 11. Woche | 12. Woche |
|-------------------|--|--|--|--|
| Montag | – | – | – | – |
| Dienstag | – | 70' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch | – | 10' GAT1 + 2x2km in 5:40/km; P=5' traben + 10' auslaufen |
| Mittwoch | 10' GAT1 einlaufen + 100' Wechseltempo je 7' GAT2 und je 3' GAT3 | 15' GAT1 einlaufen + 3x15' GAT3; P=5min traben + 10' auslaufen | 90' progressiver DL von REG bis GAT3 hoch + 10' auslaufen | 40' GAT1 + 3 SL |
| Donnerstag | 90' niedrig GAT1 | – | 50' REG DL | – |
| Freitag | – | – | – | – |
| Samstag | 10' GAT1 einlaufen + 6x30m Lauf ABC + 60' GAT2 | 10' GAT1 einlaufen + 120' Wechseltempo je 7' GAT2 und je 3' GAT3 | 40' GAT1 + 4 SL über 100m | 20' GAT1 inkl. 2x1' kurz ins Renntempo fallen lassen |
| Sonntag | 140' Long Jog + 5km Endbeschleunigung bis GAT3 (max. 5') | 120' Long Jog + 5km Endbeschleunigung bis GAT3 (max. 5') | 50' progressiver DI von GAT1 bis GAT2 jeden km steigern + 3 SL | Marathon |

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

| Trainingsform | Trainingsintensität | Tempo | Beschreibung der Trainingsbereiche |
|---|--|--|--|
| <p>REG = regenerativer Dauerlauf</p> | <p>< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation</p> | <p>> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p> | <p>In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.</p> |
| <p>GAT 1 = ruhiger Dauerlauf</p> | <p>ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l</p> | <p>50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p> | <p>In diesem Bereich niedriger Intensität wird die Grundlagenausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. Der größte Anteil der Dauerläufe sollte in dieser Intensität erfolgen. Hier kommt es auch zur Ökonomisierung im Fettstoffwechselbereich. Lange Läufe ("Long Jogs") über 1,5 bis 2 Stunden werden bevorzugt am unteren Rand dieses Bereiches absolviert.</p> |
| <p>GAT 2 = zügiger Dauerlauf</p> | <p>ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l</p> | <p>30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p> | <p>Zusammen mit GAT1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Trainingseinheiten in diesem vom aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsel verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System).</p> |
| <p>GAT 3 = Tempodauerlauf</p> | <p>ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l</p> | <p>10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p> | <p>Die Belastungsintensität liegt im aeroben-anaeroben Mischstoffwechsel. Der Organismus lernt, den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich kürzere Tempodauerläufe und die extensive Intervallmethode.</p> |