

## Marathon unter 3:30 in 12 Wochen – Wo 1 bis 4

Die kommenden 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
<b>Montag</b>	–	–	–	–
<b>Dienstag</b>	10' GAT1 einlaufen + 60' GAT2	80' Wechseltempolauf - Je 20' GAT1 und je 20' GAT2 + 3 SL über 100m	80' GAT1 ev. Ergometer	10' GAT1 + 8x40m Lauf ABC + 50' GAT2
<b>Mittwoch</b>	20' GAT1 + 6x40m Lauf-ABC + 3 SL + 8x1000m in 4:35-4:30/km, P=3' traben + 10' auslaufen	40' GAT1 + 40' GAT2	70' progressiver DI von niedrig GAT1 bis hoch GAT2	15' GAT1 + 6km in 5:10/km + 5' traben + 2km in 4:30/km + 5' traben + 4x1000m in 4:10/km, P=3' traben + 10' auslaufen
<b>Donnerstag</b>	60' GAT1 + 3 SL	110' niedrig GAT1	–	130' niedrig GAT1 ev. am Rad
<b>Freitag</b>	–	–	–	–
<b>Samstag</b>	80' progressiver DL von REG bis GAT2 gesteigert + 10' auslaufen	20' GAT1 einlaufen + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 40' GAT2 + 30' GAT3	10' GAT1 einlaufen + 60' GAT2 alle 10' eine Tempobeschleunigung über 30m einbauen	10' GAT1 + 70' GAT2 je 10' Oberrand GAT2 und je 10' Unterrand GAT2
<b>Sonntag</b>	160' Long Jog	170' 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](http://www.ichlaufe.org)

## Marathon unter 3:30 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
<b>Montag</b>	–	–	–	–
<b>Dienstag</b>	10' GAT1 einlaufen + 60' GAT2 alle 10min Tempobeschleunigung über 30m einbauen	10' GAT1 + 3x1km in 4:40; P=5' traben + 10' auslaufen	70' niedrig GAT1 ev. am Rad	20' GAT1 + 4 SL + 3x4km in 5:00/km (letzten km bis 4:50 forcieren); P= 5' traben + 15' auslaufen
<b>Mittwoch</b>	15' GAT1 + 6km in 5:10/km + 5' traben + 2km in 4:30/km + 5' traben + 4x1000m in 4:10/km, P=3' traben + 10' auslaufen	–	80' Wechseltempo je 20' GAT1 und je 20' GAT2	90' niedrig GAT1
<b>Donnerstag</b>	80' niedrig GAT1	50' GAT1 + 4 SL	–	–
<b>Freitag</b>	–	–	90' niedrig GAT1	–
<b>Samstag</b>	10' GAT1 einlaufen + 40' GAT2 + 5' locker traben + 5x3' GAT3; P=3' traben + 15' auslaufen	–	20' GAT1 + 10x30m Lauf-ABC + 60' GAT2 alle 10' Tempobeschleunigungen über 50m einbauen + 3 SL über 100m	30' GAT1 + 60' GAT2
<b>Sonntag</b>	170' Long Jog	Halbmarathon sollte in 1h30-1h40 gelaufen werden	170' Long Jog	150' Long Jog + 3km Endbeschleunigung bis 5:00/km

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](http://www.ichlaufe.org)

## Marathon unter 3:30 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
<b>Montag</b>	–	–	–	–
<b>Dienstag</b>	10' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 4 SL + 10km in 5:40/km + 10' auslaufen	80' niedrig GAT1	–	10' GAT1 + 2x2km in 5:00/km; P=5' traben + 10' auslaufen
<b>Mittwoch</b>	15' GAT1 einlaufen + 3-4 Steigerungsläufe + 10km in 5:00/km + 5' traben + 5km in 4:50/km + 15' auslaufen	10' GAT1 + 10km in 4:50/km + 5' traben + 5km in 4:40/km + 10' traben	20' GAT1 + 4x2km in 5:00/km; P=5' GAT1 + 10' auslaufen	40' GAT1 + 3 SL
<b>Donnerstag</b>	90' niedrig GAT1	–	50' REG DL	–
<b>Freitag</b>	–	–	–	–
<b>Samstag</b>	10' GAT1 einlaufen + 6km in 4:55/km + 5' locker traben + 6x1000m in 4:35; P=2' traben + 15' auslaufen	10' GAT1 + 24km Wechseltempo je 1km in 5:00/km und je 1km in 5:30/km + 10' traben	40' GAT1 + 4 SL über 100m	20' GAT1 inkl. 2x1' kurz ins Renntempo fallen lassen
<b>Sonntag</b>	140' Long Jog + 5km langsam bis 5:00/km steigern	120' Long Jog + 5km langsam bis 6:00/km steigern	50' progressiver DI von 7:00/km bis 5:00/km 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](http://www.ichlaufe.org)**

<b>Trainingsform</b>	<b>Trainingsintensität</b>	<b>Tempo</b>	<b>Beschreibung der Trainingsbereiche</b>
<b>REG = regenerativer Dauerlauf</b>	< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation	> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.
<b>GAT 1 = ruhiger Dauerlauf</b>	ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	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.
<b>GAT 2 = zügiger Dauerlauf</b>	ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l	30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	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).
<b>GAT 3 = Tempodauerlauf</b>	ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l	10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	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.