

Marathon unter 4:00 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
Montag	–	–	–	–
Dienstag	15' GAT1 einlaufen + 8x1000m in 5:30 bis 5:10 gesteigert; 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 + 50' in 6:10/km + 5' traben + 20' in 6:00/km + 10' auslaufen	15' GAT1 einlaufen + 3 SL + 3x15' in 5:35/km; P=10' GAT1 + 10' auslaufen	20' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 70' GAT2	15' einlaufen + 3 SL + 3x4km in 5:40/km (letzter km in 5:35); P=5' 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 unter 4:00 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 + 3x1km in 5:20; 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 + 10km in 5:40/km + 5' traben + 5km in 5:30/km + 15' auslaufen
Donnerstag	80' niedrig GAT1	50' GAT1 + 4 SL	–	–
Freitag	–	–	–	–
Samstag	10' GAT1 + 4 SL + 2x4x1000m in 1. Serie in 5:00; 2. Serie 4:55; P=2' traben; Serienpause = 10' GAT1 + 15' auslaufen	–	10' GAT1 einlaufen + 3 SL über 80m + 8x1000m in 5:15-5:15-5:10-5:10-5:05-5:05-5:00-5:00; P=3' traben	30' GAT1 + 60' GAT2
Sonntag	170' Long Jog	Halbmarathon sollte in 1h40-1h50 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

Marathon unter 4:00 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 + 18km Wechsetempo je 1km in 5:40 und je 1km in 6:10/km + 10' auslaufen	15' GAT1 einlaufen + 3x4km in 5:40/km; P=5min traben + 10' auslaufen	20' GAT1 + 4x2km in 5:40/km P=5' GAT1 + 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 + 20km Wechsetempo je 1km in 6:00 und je 1km in 6:30/km + 10' auslaufen	40' GAT1 + 4 SL über 100m	20' GAT1 inkl. 2x1' kurz ins Renntempo fallen lassen
Sonntag	140' Long Jog + 5km langsam bis 6:00/km steigern	120' Long Jog + 5km langsam bis 6:00/km steigern	50' progressiver DI von 7:30/km bis 5:40/km jeden km steigern + 3 SI	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>