

## Marathon-Einsteiger

Woche 13 6.2.-12.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 75min GA1	6x5min unterer GA2-Bereich (2min Trabpause), 15min Ein-/Auslaufen			Dauerlauf 45min GA1 + 6 Steigerungen á 80m	Dauerlauf 150min GA1 - die letzten 15min mit Endbeschleunigung im Übergang GA1/GA2	ca. 5:30h
	5min Barfuß-training auf dem Rasen + Rumpfstabi	Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampeln 3x8Wdh je Seite			5min Barfuß-training auf dem Rasen + Anfersen + Hopserlauf	Dehnen	50

Legende:

REKOM	<60% der max HF
GA1	60% - 75% der max HF
GA1/GA2	75% - 85% der max HF
GA2	85% - 95% der max HF
WSA	>95% der max HF

Kräftigung

Lauf ABC

Woche 14 13.2.-19.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 45min GA1	schneller Dauerlauf 45min GA1/GA2(!), 10min Einlaufen, 10min Auslaufen	Dauerlauf 60min GA1		3x10min unterer GA2-Bereich (2min Trabpause), 15min Ein-/Auslaufen	Dauerlauf 165min GA1 - die letzten 30min mit Endbeschleunigung, d.h. im Übergang GA1/GA2	6:15h
	5min Barfuß-training auf dem Rasen + Rumpfstabi + 3x20Wdh Bordsteinkante		Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampeln 3x8-12Wdh je Seite		5min Barfuß-training auf dem Rasen + Anfersen + Hopserlauf	Dehnen	50

**Woche 15** 20.2.-26.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
Dauerlauf 45min GA1		schneller Dauerlauf 50min GA1/Ga2 + 10min Einlaufen/Auslaufen	Dauerlauf 75min GA1		Dauerlauf 45min GA14 Steigerungen á 80m am Ende	Dauerlauf 180min (!!)GA1	ca. 6:55h
5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi + 3x20Wdh Bordsteinkante			Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampelma nn 3x8-12Wdh je Seite			Dehnen	20

Legende:

- REKOM <60% der max HF
- GA1 60% - 75% der max HF
- GA1/GA2 75% - 85% der max HF
- GA2 85% - 95% der max HF
- WSA >95% der max HF

Kräftigung

Lauf ABC

**Woche 16** 27.2.-4.3.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 45min GA1		Dauerlauf 85min GA1		schneller Dauerlauf 60min GA1/GA2(!), 10min Einlaufen, 10min Auslaufen	Dauerlauf 135min GA1 + 4 Steigerungen á 80m am Ende	5:25h
	5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi		Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampelma nn 3x8-12Wdh je Seite			Dehnen	