

Marathon-Fortgeschrittene

Woche 13 6.2.-12.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 60min GA1	3x10min mittlerer- oberer GA2-Bereich (2min Trabpause), 15min Ein- /Auslaufen	Dauerlauf 75min GA1 + 6-8 Steigerungen á 80m am Ende		schneller Dauerlauf 30min unterer GA2 Bereich 10min Ein- /Auslaufen	Dauerlauf 180min GA1 - die letzten 15min mit Endbeschleunigung im Marathonrenntempo (mittlerer GA2-Bereich)	7:05h
Rumpfstabi + 3x30Wdh Bordsteinkante			Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampeln an 3x8Wdh je Seite		Rumpfstabi + Bordsteinkante 3x20Wdh		30min

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 30min unterer GA1+ 6-8 Steigerungen á 80m		schneller Dauerlauf 50min GA1/GA2(!), 10min Einlaufen, 10min Auslaufen	Dauerlauf 90min GA1 + 6-8 Steigerungen á 80m		3x10min + 2x5min mittlerer-oberer GA2-Bereich (2min Trabpause), 15min Ein- /Auslaufen	Dauerlauf 165 min GA1 - die letzten 30min mit Endbeschleunigung wie letzte woche	ca 7:05h
5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi			5min Barfuß- training auf dem Rasen + Anfersen + Hopselauf	Rumpfstabi		Dehnen	40min

Woche 15 20.2.-26.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
Dauerlauf 45min GA1		schneller Dauerlauf 60min GA1/GA2(!), 10min Einlaufen, 10min Auslaufen	Dauerlauf 75min GA1 + 5 Steigerungen		4x10min mittlerer- oberer GA2- Bereich (2min Trabpause), 15min Ein- /Auslaufen	ruhiger langer Dauerlauf 180min GA1 + 4 Steigerungen á 80m am Ende	ca. 7:15 h
5min Barfuß- training auf dem Rasen + Anfersen + Hopserlauf				5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi		Dehnen	30min

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 + 6-8 Steigerungen á 80m	Dauerlauf 60min GA1		Dauerlauf 45min GA1 - wellige Strecke	schneller Dauerlauf 45min unterer GA2 Bereich 10min Ein- /Auslaufen	Dauerlauf 150min GA1 + 4 Steigerungen á 80m am Ende	6:05h
		5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi		Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampelm ann 3x8-12Wdh je Seite		Dehnen	30min