

## **In 12 Wochen zum Marathon** **Trainingsplan von Ingalena Heuck**

### **Voraussetzungen:**

- Seit mindestens einem Jahr Lauferfahrung mit rund 3 Lafeinheiten pro Woche (Gesamtlaufumfang pro Woche rund 30-40 km)
- Normalgewichtig
- Orthopädisch als auch physiologisch bei voller Gesundheit

### **Trainingsumfang:**

- 4 Lauf-Einheiten
- zusätzlich 1-2 Mal pro Woche Stabilitätstraining
- ggf. zusätzliches Alternativtraining (Schwimmen, Aquajogging, Radfahren, Fitnesskurs, Inlineskaten, Wandern, usw.)



### **Bezeichnungen:**

- **DL:** Dauerlauf
- **EL:** Einlaufen
- **AL:** Auslaufen
- **TP:** Trabpause
- **Langsamer DL:** Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Ruhiger DL:** Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Lockerer DL:** Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Zügiger DL:** Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Schnell:** Puls etwa 90 – 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Fahrtspiel:** Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke, ans Gelände angepasst. Tempo, Intervalldauer und Pausenlänge wird selbst bestimmt.
- **Renntempo:** Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können.
- **Steigerungen:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis fast zum maximalen Sprint gesteigert wird.



<b>1. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 20' Fahrtspiel, 10'AL
Fr	
Sa	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining
So	75' langsamer DL mit Gehpause von 2' nach 25' und nach 50'

<b>2. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' ruhiger DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 30' Fahrtspiel, 10'AL
Fr	
Sa	30' ruhiger Dauerlauf, danach Stabilitätstraining
So	90' langsamer DL mit Gehpause von 2' nach 30' und 60'

<b>3. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	50' ruhiger DL, danach 5x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 4x2 min schnell mit 2' TP, 10'AL
Fr	
Sa	30' ruhiger Dauerlauf, danach Stabilitätstraining
So	Testlauf über 10 km

<b>4. Woche - Ruhewoche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' Ausdauer-Alternativtraining (Schwimmen, Rad, Aquajoggen)
Mi	
Do	30' langsamer DL
Fr	
Sa	
So	40' langsamer DL



<b>5. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' ruhiger DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 30' Fahrtspiel, 10'AL
Fr	
Sa	35' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining
So	105' langsamer DL mit Gehpause von 2' nach 30' und 60'

<b>6. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' ruhiger DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 4x5' zügiger DL mit 3' TP, 10'AL
Fr	
Sa	35' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining
So	120' langsamer DL mit Gehpause von 2' nach 30', 60' und 90'

<b>7. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' ruhiger DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 5x5' zügiger DL mit 3' TP, 10'AL
Fr	
Sa	20' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining
So	Halbmarathon Wettkampf oder Test-Lauf über 21 km

<b>8. Woche - Ruhewoche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' Ausdauer-Alternativtraining (Schwimmen, Rad, Aquajoggen)
Mi	
Do	30' langsamer DL
Fr	
Sa	
So	120' langsamer DL mit Gehpause von 2' nach 35' und 70'



<b>9. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' ruhiger DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 20' zügiger DL im Marathonrenntempo, 10' AL
Fr	
Sa	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining
So	140' langsamer DL mit Gehpause von 3' nach 30', 60', 90' und 120'

<b>10. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	30' ruhiger DL, danach 3x100m Steigerungslauf
Mi	
Do	10'EL, 25' zügiger DL im Marathonrenntempo, 10' AL
Fr	
Sa	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining
So	180' langsamer DL mit Gehpause von 3' nach 30', 60', 90' und 120'

<b>11. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' Ausdauer-Alternativtraining (Schwimmen, Rad, Aquajoggen)
Mi	
Do	30' ruhiger DL
Fr	
Sa	10'EL, 40' zügiger DL im Marathonrenntempo, 10'AL
So	30' ruhiger DL

<b>12. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	
Mi	10'EL, 3x2 min zügiger DL im Marathonrenntempo mit 2' TP, 10'AL
Do	
Fr	
Sa	10'EL, 3' im Marathonrenntempo, 5'AL
So	MARATHON-Wettkampf