

Marathonplan für 3:45 Stunden

Kilometerschnitt 5:20 min/km = 3:45:02 Std.

Voraussetzung: 1:45 Std über Halbmarathon oder 48:20 min über 10 km

Wochenumfang: 50 bis 80 km verteilt auf vier Einheiten

Mein Marathon-Termin:

25.04.2010

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

1	01.02.2010 Montag	0 km	Pause
	02.02.2010 Dienstag	10 km	5x800 m in 32 sec/100m (5:20/km), 400 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	03.02.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	04.02.2010 Donnerstag	12 km	in 5:50/km
	05.02.2010 Freitag	12 km	davon 8 km in 5:10/km
	06.02.2010 Samstag	0 km	Pause
	07.02.2010 Sonntag	17 km	in 6:10/km
		51 km	Gesamtumfang
2	08.02.2010 Montag	0 km	Pause
	09.02.2010 Dienstag	10 km	4x1000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	10.02.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	11.02.2010 Donnerstag	14 km	in 5:50/km
	12.02.2010 Freitag	14 km	davon 8 km in 5:10/km
	13.02.2010 Samstag	0 km	Pause
	14.02.2010 Sonntag	18 km	in 6:20/km
		56 km	Gesamtumfang
3	15.02.2010 Montag	0 km	Pause
	16.02.2010 Dienstag	12 km	3x2000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	17.02.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	18.02.2010 Donnerstag	15 km	in 6:20/km
	19.02.2010 Freitag	17 km	davon 12 km in 5:25/km
	20.02.2010 Samstag	0 km	Pause
	21.02.2010 Sonntag	22 km	in 6:20/km
		66 km	Gesamtumfang
4	22.02.2010 Montag	0 km	Pause
	23.02.2010 Dienstag	12 km	2x3000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	24.02.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	25.02.2010 Donnerstag	14 km	in 6:00/km
	26.02.2010 Freitag	17 km	davon 12 km in 5:20/km
	27.02.2010 Samstag	0 km	Pause
	28.02.2010 Sonntag	20 km	in 6:20/km

Marathonplan für 3:45 Stunden

Kilometerschnitt 5:20 min/km = 3:45:02 Std.

Voraussetzung: 1:45 Std über Halbmarathon oder 48:20 min über 10 km

Wochenumfang: 50 bis 80 km verteilt auf vier Einheiten

Mein Marathon-Termin:

25.04.2010

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

63 km Gesamtumfang

5	01.03.2010 Montag	0 km	Pause
	02.03.2010 Dienstag	14 km	2x4000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	03.03.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	04.03.2010 Donnerstag	15 km	in 6:00/km
	05.03.2010 Freitag	14 km	davon 10 km in 5:20/km
	06.03.2010 Samstag	0 km	Pause
	07.03.2010 Sonntag	25 km	in 6:20/km

68 km Gesamtumfang

6	08.03.2010 Montag	0 km	Pause
	09.03.2010 Dienstag	14 km	2x5000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	10.03.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	11.03.2010 Donnerstag	10 km	in 5:45/km
	12.03.2010 Freitag	17 km	davon 14 km in 5:20/km
	13.03.2010 Samstag	0 km	Pause
	14.03.2010 Sonntag	27 km	in 6:20/km mit 4 Steigerungen am Ende

68 km Gesamtumfang

7	15.03.2010 Montag	0 km	Pause
	16.03.2010 Dienstag	12 km	davon 10 km in 5:00/km
	17.03.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	18.03.2010 Donnerstag	20 km	in 6:10/km
	19.03.2010 Freitag	12 km	in 6:10/km
	20.03.2010 Samstag	0 km	Pause
	21.03.2010 Sonntag	30 km	in 6:20/km mit 5 Steigerungen am Ende

74 km Gesamtumfang

8	22.03.2010 Montag	0 km	Pause
	23.03.2010 Dienstag	10 km	6x1000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 600 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	24.03.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	25.03.2010 Donnerstag	15 km	in 6:00/km
	26.03.2010 Freitag	20 km	davon 16 km in 5:20/km
	27.03.2010 Samstag	0 km	Pause
	28.03.2010 Sonntag	27 km	in 6:20/km

Marathonplan für 3:45 Stunden

Kilometerschnitt 5:20 min/km = 3:45:02 Std.

Voraussetzung: 1:45 Std über Halbmarathon oder 48:20 min über 10 km

Wochenumfang: 50 bis 80 km verteilt auf vier Einheiten

Mein Marathon-Termin:

25.04.2010

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

72 km Gesamtumfang

9	29.03.2010 Montag	0 km	Pause
	30.03.2010 Dienstag	15 km	4x2000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 1200 m Trabpause, Rest E.u.A.
	31.03.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	01.04.2010 Donnerstag	15 km	in 6:00/km
	02.04.2010 Freitag	20 km	davon 18 km in 5:20/km
	03.04.2010 Samstag	0 km	Pause
	04.04.2010 Sonntag	30 km	in 6:20/km mit 5 Steigerungen am Ende

80 km Gesamtumfang

10	05.04.2010 Montag	0 km	Pause
	06.04.2010 Dienstag	14 km	3x3000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	07.04.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	08.04.2010 Donnerstag	23 km	davon 21 km in 5:20/km
	09.04.2010 Freitag	10 km	in 6:00/km
	10.04.2010 Samstag	0 km	Pause
	11.04.2010 Sonntag	33 km	in 6:20/km

80 km Gesamtumfang

11	12.04.2010 Montag	0 km	Pause
	13.04.2010 Dienstag	0 km	Pause
	14.04.2010 Mittwoch	14 km	in 6:20/km
	15.04.2010 Donnerstag	0 km	Pause
	16.04.2010 Freitag	14 km	davon 10 km in 5:00/km
	17.04.2010 Samstag	0 km	Pause
	18.04.2010 Sonntag	16 km	in 6:00/km

44 km Gesamtumfang

12	19.04.2010 Montag	0 km	Pause
	20.04.2010 Dienstag	8 km	4x1000 m in 32 sec/100m (5:20/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	21.04.2010 Mittwoch	0 km	Pause
	22.04.2010 Donnerstag	10 km	in 6:00/km
	23.04.2010 Freitag	0 km	Pause
	24.04.2010 Samstag	0 km	Pause
	25.04.2010 Sonntag	42,2 km	Marathon

60,2 km Gesamtumfang