



## 13-Wochen-Trainingsplan für Zielzeit 3:00 Stunden

### Trainingswoche 1:

Mo: -  
Di: 80 min LDL  
Mi: 60 min FS  
Do: 90 min LDL  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 60 min SDL  
So: 120 min LDL

### Trainingswoche 2:

Mo: -  
Di: 80 min LDL  
Mi: 60 min FS  
Do: 90 min LDL  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 70 min MDL  
So: 130 min LDL

### Trainingswoche 3:

Mo: -  
Di: 20 LDL + 40 MDL + 20 LDL\*  
Mi: 60 min FS  
Do: 90 min LDL  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 70 min MDL  
So: 140 min LDL

### Trainingswoche 4:

Mo: -  
Di: 80 min LDL  
Mi: 45 min FS  
Do: 80 min LDL  
Fr: 45 min LDL  
Sa: 60 min LDL  
So: 110 min LDL

### Trainingswoche 5:

Mo: -  
Di: 20 LDL + 40 SDL + 20 LDL\*  
Mi: 60 min FS  
Do: 90 min LDL  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 20 LDL + 30 SDL + 20 LDL\*  
So: 130 min LDL

### Trainingswoche 6:

Mo: -  
Di: 20 LDL + 40 SDL + 20 LDL\*  
Mi: 75 min FS  
Do: 90 min LDL  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 30 LDL + 30 SDL + 30 LDL\*  
So: 145 min LDL

### Trainingswoche 7:

Mo: -  
Di: 20 LDL + 40 SDL + 20 LDL\*  
Mi: 75 min FS  
Do: 90 min LDL  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 30 LDL + 40 SDL + 30 LDL\*  
So: 155 min LDL

### Trainingswoche 8:

Mo: -  
Di: 80 min LDL  
Mi: 60 min FS  
Do: 60 min LDL  
Fr: 45 min LDL + 5 ST  
Sa: 60 min LDL  
So: 120 min LDL

### Trainingswoche 9:

Mo: -  
Di: 20 LDL + 40 SDL + 20 LDL\*  
Mi: 75 min FS  
Do: 20 LDL + 3x2 km MRT + 20 LDL\*  
Fr: -  
Sa: 30 min RDL  
So: Halbmarathon-Wettkampf

### Trainingswoche 10:

Mo: -  
Di: 60 min LDL  
Mi: 75 min FS  
Do: 20 LDL + 3x3 km MRT + 20 LDL\*  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 30 LDL + 40 SDL + 30 LDL\*  
So: 150 min LDL

### Trainingswoche 11:

Mo: -  
Di: 20 LDL + 40 SDL + 20 LDL\*  
Mi: 75 min LDL  
Do: 20 LDL + 3x4 km MRT + 20 LDL\*  
Fr: 60 min LDL + 5 ST  
Sa: 30 LDL + 40 SDL + 30 LDL\*  
So: 165 min LDL

### Trainingswoche 12:

Mo: -  
Di: 80 min LDL  
Mi: 70 min FS  
Do: 60 min RDL  
Fr: 45 min LDL  
Sa: 60 min LDL + 5 ST  
So: 15 LDL + 45 MRT + 15 LDL\*

### Trainingswoche 13:

Mo: -  
Di: 45 min LDL  
Mi: 15 LDL + 5x1 km MRT + 15 LDL\*  
Do: 30 min LDL + 3 ST  
Fr: -  
Sa: 30 min RDL  
So: MARATHON

### Erläuterungen:

RDL = Regenerativer Dauerlauf im Pulsbereich zwischen 55% und 67%  
LDL = Lockerer Dauerlauf im Pulsbereich zwischen 68% und 79%  
FS = Fahrtspiel  
SDL = Schneller Dauerlauf im Pulsbereich zwischen 80% und 89%  
ST = Steigerungen  
MRT = Marathonrenntempo

\*Wenn nicht anders angegeben, alle Angaben in dieser Trainingseinheit in Minuten.