



13-Wochen-Trainingsplan für Zielzeit 3:45 Stunden

Trainingswoche 1:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: -
Do: 75 min FS
Fr: -
Sa: 60 min LDL
So: 100 min LDL

Trainingswoche 2:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 30 min LDL + 5 ST
Do: 90 min FS
Fr: -
Sa: 60 min LDL
So: 110 min LDL

Trainingswoche 3:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 30 min LDL + 5 ST
Do: 75 min FS
Fr: -
Sa: 60 min LDL
So: 120 min LDL

Trainingswoche 4:

Mo: -
Di: 45 min LDL
Mi: -
Do: 60 min FS
Fr: -
Sa: 30 min + 5 ST
So: 90 min LDL

Trainingswoche 5:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 45 min LDL + 5 ST
Do: 75 min FS
Fr: -
Sa: 30 LDL + 15 SDL + 15 LDL*
So: 115 min LDL

Trainingswoche 6:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 60 min LDL + 5 ST
Do: 75 min FS
Fr: -
Sa: 30 LDL + 20 SDL + 30 LDL*
So: 130minLDL

Trainingswoche 7:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 60 min LDL + 5 ST
Do: 75 min FS
Fr: -
Sa: 30 LDL + 25 SDL + 30 LDL*
So: 145 min LDL

Trainingswoche 8:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 30 min LDL + 5 ST
Do: 45 min FS
Fr: -
Sa: 15 LDL + 5 SDL + 15 LDL*
So: 100 min LDL

Trainingswoche 9:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 60 min LDL + 5 ST
Do: 15 LDL + 3x2 km MRT + 15 LDL*
Fr: -
Sa: 75 min FS
So: 130 min LDL

Trainingswoche 10:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 60 min LDL + 5 ST
Do: 15 LDL + 3x3 km MRT + 15 LDL*
Fr: -
Sa: 75 min FS
So: 145 min LDL

Trainingswoche 11:

Mo: -
Di: 60 min LDL
Mi: 60 min LDL + 5 ST
Do: 20 LDL + 3x3 km MRT + 20 LDL*
Fr: -
Sa: 75 min FS
So: 160 min LDL

Trainingswoche 12:

Mo: -
Di: 45 min LDL
Mi: 30 min + 5 ST
Do: 75 min FS
Fr: -
Sa: 60 min LDL
So: 15 LDL + 45 MRT + 15 LDL*

Trainingswoche 13:

Mo: -
Di: 15 LDL + 5x1 km MRT + 15 LDL*
Mi: -
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.