



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

Marathon-Trainingsplan – ZIEL ANKOMMEN

12 Wochen-Plan mit 5 bis 6 Lafeinheiten pro Woche

WOCHE 1

Mo kein Training

Di 8-10 km lockerer Dauerlauf, bei guter Verfassung am Schluß steigern

Mi 10-12 km wechselndes Tempo nach Gefühl

Do kein Training

Fr 12-14 km ruhiger Dauerlauf

Sa kein Training

So 12-14 km lockerer Dauerlauf, bei guter Verfassung am Schluß steigern

WOCHE 2

Mo kein Training

Di 10-12 km lockerer DL, bei guter Verfassung am Schluß das Tempo steigern.

Mi Tempoläufe: 2-3 km einlaufen, 8 x 1000 m (im 10-km-schnelles - Tempo mit einer Trabpause von je 3 min). 2 km Auslaufen

Do 10-12 km lockerer Dauerlauf

Fr 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Sa kein Training oder 5-7 km ruhiger Dauerlauf

So Halbmarathon-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

WOCHE 3

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di kein Training

Mi 6-8 km ruhiger Dauerlauf

Do kein Training

Fr 6-8 km wechselndes Tempo nach Gefühl

Sa kein Training

So 23-26 km langsamer Dauerlauf

WOCHE 4

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di kein Training

Mi 2-3 km Einlaufen, 10 x 1:30 min schneller Dauerlauf (Trabpause 1-2 min), 2 km Auslaufen

Do kein Training

Fr 1-2 km Einlaufen, 6-8 km im geplanten Marathon-Renntempo, 1-2 km Auslaufen

Sa kein Training

So 25-28 km langsamer Dauerlauf

WOCHE 5

Mo 6-8 km ruhiger Dauerlauf

Di kein Training

Mi 2-3km Einlaufen, 10 x 1 min schneller Dauerlauf (Trabpause 1 min), 2-3 km Auslaufen

Do kein Training



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

Fr 1-2 km Einlaufen, 6-8 km im Marathon-Tempo, 1-2 km Auslaufen

Sa kein Training

So 28 - 30 km langsamer Dauerlauf

WOCHE 6

Mo kein Training

Di 6 km ruhiger Dauerlauf

Mi 2-3 km Einlaufen, 5 x 3 min schneller Dauerlauf (Trabpause 3 min), 2-3 km Auslaufen

Do kein Training

Fr kein Training

Sa 4 km ruhiger Dauerlauf , anschließend 5-7 Steigerungen

So Halbmarathon-Wettkampf (oder Testlauf über die selbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen

WOCHE 7

Mo kein Training

Di 6-8 km ruhiger Dauerlauf

Mi kein Training

Do 8-12 km wechselndes Tempo nach Gefühl

Fr kein Training

Sa 6-14 km ruhiger Dauerlauf

So 30-34 km langsamer Dauerlauf



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

WOCHE 8

Mo kein Training

Di 8-12 km ruhiger Dauerlauf

Mi 1-2 km Einlaufen, 5 x 3 min schneller Dauerlauf (Trabpause 3 min), 1 -2 km Auslaufen

Do kein Training

Fr 6-8 km lockerer Dauerlauf

Sa kein Training

So 30-34 km langsamer Dauerlauf

WOCHE 9

Mo kein Training

Di 6-10 km ruhiger Dauerlauf

Mi 2-3 km einlaufen, 4 x 6 min schneller Dauerlauf (Trabpause 5 min), 2-3 km auslaufen

Do kein Training

Fr 6-10 km lockerer Dauerlauf

Sa 31-35 km langsamer Dauerlauf

So kein Training

WOCHE 10

Mo kein Training

Di 2-3 km einlaufen, 3 min, 5 min, 7 min, 5 min, 3 min schneller Dauerlauf (Trabpause 3 min, 3 min, 4 min, 3 min), 2-4 km auslaufen

Mi Ruhetag

Do 15- 20 km langsamer Dauerlauf



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

Fr kein Training

Sa 4-5 km ruhiger Dauerlauf

So 10-km Wettkampf (Volkslauf...)

WOCHE 11

Mo kein Training

Di 6-10 km langsamer Dauerlauf 6-10 km wechselndes Tempo

Mi 6-10 km wechselndes Tempo nach Gefühl

Do kein Training

Fr 20-22 km langsamer Dauerlauf

Sa kein Training

So 6-10 km langsamer Dauerlauf

WOCHE 12

Mo kein Training

Di 2-4 km einlaufen, 3 km im Marathon-Tempo

Mi kein Training

Do 4-6 km langsamer Dauerlauf

Fr kein Training

Sa 4-5 km langsamer Dauerlauf , anschließend 3-4 Steigerungen

So MARATHON