



www.lcstpölsen.at

Trainingsplan für 42,2 Kilometer - Unter 3 Stunden 30 Minuten

Mit diesem Trainingsplan kannst du arbeiten, wenn du den Marathon unter 3 Stunden und 30 Minuten laufen möchtest. Für dich bedeutet das ganz genau, dass du den Kilometer in einer Pace von 4'58 laufen musst, um auf die gewünschte Zeit zu kommen. Bevor du aber startest, möchte ich dir noch ein Paar wichtige Dinge mit auf den Weg geben:

Es ist enorm wichtig immer auf seinen Körper zu hören. Das bedeutet, wenn es an gewissen Körperstellen zu sehr zwickt oder du noch einen starken Muskelkater vom Vortraining verspürst, solltest du nicht auf Biegen und Brechen die nächste Einheit durchboxen. Lege stattdessen einen Ruhetag ein oder verschiebe deine Einheiten von intensiv auf locker/gemütlich. Keine Bestzeit der Welt ist es Wert seine Gesundheit auf's Spiel zu setzen bzw. eine Verletzung zu riskieren.

Bitte beachte auch, dass es sich hierbei um einen Plan für 12 Wochen handelt. Sollten die Einheiten also zu straff für dich sein, dann trainiere die vorgegebenen Wochen ein zweites oder drittes Mal. Schau dir den Plan also vorher genau an und überlege, ob du die vorgegebenen Zeiten auch wirklich laufen kannst. Wenn nicht, dann nimm dir ein paar Wochen mehr Zeit dafür. Solltest du ein Neuling in diesem Bereich sein und dein großes Ziel darin besteht, einen Marathon zu laufen, dann ist es auch ratsam dein Training zu periodisieren, also 12 Wochen nur an deiner Grundlage zu arbeiten, 12 Wochen etwas intensiver zu trainieren, bevor man schließlich in die Vorwettkampfphase geht. Hierbei hättest du fast ein ganzes Jahr Zeit um dich vorzubereiten. Aus Erfahrung weiß ich aber, dass sich die meisten Hobbyläufer prinzipiell drei bis vier Monate intensiv darauf vorbereiten, da schon Lauferfahrung vorhanden ist. Darum auch der 12 Wochen Plan.

Des Weiteren wollten wir den vorgegebene Plan so einfach wie möglich gestaltet, damit auch Laien sich gut zurecht finden. Du wirst also keine Angabe finde wo erklärt wird „laufe 60 Minuten im GA1 Bereich und anschließend 30 Minuten im GA2 Bereich“. Solltest du dennoch ein Fachgesimpel Freak sein, helfen wir dir auch hier sehr gerne weiter.

Bei Interesse an deinem individuellen Plan, der auf dich persönlich zugeschnitten ist, wo genau auf deine Situation und deine Lauferfahrung eingegangen wird, kannst du dich sehr gerne an uns wenden und gegen eine kleine Vereinsspende dich auf dein Event vorbereiten lassen.

Sollten bei diesem Trainingsplan Unklarheiten auftauchen oder etwas nicht verständlich genug sein, dann zögere nicht dich ebenfalls bei uns zu melden. Nutze hierzu einfach das Kontaktformular auf unserer Webseite www.lcstpöhlen.at

Der Punkt Ernährung

Ich empfehle dir vieles im Training zu testen und das zu verwenden, was gut bei dir funktioniert hat. Probiere verschiedene Gels von unterschiedlichen Marken aus. Teste auch die unterschiedlichsten Einnahmezeitpunkte und probiere auch Maltodextrin. Dies klappt bei mir und auch bei vielen anderen sehr gut. Wenn du keinen großen Wert auf Geschmack legst, dann verrühre Maltodextrin mit Salz und Wasser. Das ganze ein bis zwei Stunden vor deiner Belastung zu sich nehmen.

Gewöhne dir an, die langen langsamen Läufe auf nüchternen Magen zu laufen (Schwarzer Kaffee ohne Milch und Zucker erlaubt und empfehlenswert). Hierbei trainierst du deinen Fettstoffwechsel, der besonders bei Langstrecken wichtig ist. Nach einer intensiven Belastung solltest du nicht hungern, sondern unbedingt etwas zu dir nehmen. Am besten eignet sich hierfür eiweißreiche Nahrung in Kombination mit guten Kohlenhydratquellen.

Beispiel wären:

- Haferflocken mit Proteinpulver
- Spiegelei auf Toastbrot
- Reis mit Milch oder Wasser und Proteinpulver mixen
- Banane mit Milch oder Wasser und Proteinpulver mixen

Begriffserklärungen:

- **Pace:** Ist die Zeit, die du pro Kilometer läufst
- **Dauerlauf langsam bzw. ruhig:** Ein gewöhnlicher Lauf ohne Tempowechsel, bei dem du dich noch unterhalten könntest.
- **Den Kilometer “ etwas schneller “ laufen:** Bedeutet den Kilometer etwa 5 - 10 Sekunde schneller zu laufen als langsam und ruhig.
- **Den Kilometer “ ganz schnell “ laufen:** Wenn Sprinten 100 Prozent wären, läufst du 95 Prozent. Wenn du es nicht im Gefühl haben solltest, wie viel 95 Prozent sind, dann sprinte einfach.
- **Dauerlauf hügelig:** Hier wählst du eine Strecke die selektiv ist, also mit Bergauf und Bergab Passagen.
- **Intervalleinheit:** Intensives Training im hohen Pulsbereich welches unerlässlich ist um schneller zu werden.

Trainingswoche 1

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 90 Minuten langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 70 Minuten hügelig

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam, anschließend 15 Minuten mit einer Pace von 5'15 bis 5'20

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 22 Kilometer langsam

Trainingswoche 2

Trainingseinheit 1:

INTERVALLTRAINING - 2 Kilometer langsam - 3 x 2000 Meter in 4'55 bis 4'58 (9:50 - 9:55), zwischen den Intervallen 2 Kilometer langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 90 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 40 Minuten langsam, anschließend 30 Minuten in einer Pace von 5:15 bis 5:20

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 25 Kilometer langsam

Trainingswoche 3

Trainingseinheit 1:

INTERVALLTRAINING - 5 x 1000 Meter in 4'25 bis 4'30, zwischen den Intervallen 600 Meter langsam laufen

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 70 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam, anschließend 30 Minuten schneller (Pace 5'10 - 5'20)

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 28 Kilometer langsam

Trainingswoche 4

Trainingseinheit 1:

INTERVALLTRAINING 4 x 2000 Meter in 4'50 bis 4'55, zwischen den Intervallen 1 Kilometer Pause

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 70 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam, anschließend 10 Minuten in 4'30 (2,25 Kilometer)

Trainingseinheit 4:

WETTKAMPF 10 Kilometer

Trainingswoche 5

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 120 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 90 Minuten langsam hügelig

Trainingseinheit 4:

FAHRTENSPIEL - 2 Kilometer langsam - 1 Kilometer in 4'45 bis 4'50 - 2 Kilometer langsam - 2 Kilometer in 4'50 bis 4'55 - 2 Kilometer langsam - 3 Kilometer in 4'55 bis 4'58 - 1 Kilometer langsam - 3 Kilometer in 4'55 bis 4'48 - 2 Kilometer langsam - 1 Kilometer in 4'45 bis 4'50 - 1 Kilometer langsam

Trainingswoche 6

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 90 Minuten hügelig

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 2 Kilometer langsam - 10 Kilometer in einer Pace von 5'10 (51:40) - 2 Kilometer langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 70 Minuten hügelig

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 32 Kilometer langsam

Trainingswoche 7

Trainingseinheit 1:

INTERVALLTRAINING - 8 x 1000 Meter in 4'25 bis 4'30, zwischen den Intervallen 600 Meter langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 150 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 90 Minuten langsam

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 20 Kilometer langsam

Trainingswoche 8

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 60 Minuten in einer Pace von 4'50 bis 4'55 (ca. 12,5 Kilometer)

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 90 Minuten langsam

Trainingseinheit 3: (Einen Tag vor Wettbewerb)

DAUERLAUF 30 Kilometer langsam, die letzten drei im Wettkampftempo (4'58)

Trainingseinheit 4:

INTERVALLTRAINING - 3 x 5000 Meter in 25 Minuten (5'00), zwischen den Intervallen 1 Kilometer langsam

Trainingswoche 9

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 70 Minuten

Trainingseinheit 2:

INTERVALLTRAINING - 4 x 2000 Meter in 4'50 bis 4'55 - zwischen den Intervallen 1 Kilometer langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 30 Minuten langsam, anschließend 3 x 150 Meter Sprints

Trainingseinheit 4:

WETTKAMPF - Halbmarathon

Trainingswoche 10

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 70 Minuten hügelig, anschließend 10 Minuten flach in einer Pace von 4'50

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 90 Minuten langsam

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 30 Kilometer langsam, die letzten 10 Kilometer im Wettkampftempo (4'58)

Trainingswoche 11

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 10 Kilometer in 4'25 bis 4'30

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 120 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

INTERVALLTRAINING - 8 x 2000 Meter in 4'55 bis 5'00 (9:50 - 10:00)

Trainingseinheit 4:

DAUERLAUF 30 Kilometer langsam

Trainingswoche 12

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 45 Minuten Wettkampftempo, Pace 4'58

Trainingseinheit 2:

FAHRTENSPIEL 1 Kilometer langsam - 1 Kilometer Wettkampftempo - 1 Kilometer langsam - 1 Kilometer Wettkampftempo - 1 Kilometer langsam - 1 Kilometer Wettkampftempo - 1 Kilometer langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 30 Minuten langsam, anschließend 3 x 150 Meter Sprints

Trainingseinheit 4:

WETTKAMPF - Marathon unter 3 Stunden 30 Minuten

Viel Erfolg!!