

Training 1 (Ausdauerlauf)

Ein ruhiger Ausdauerlauf in den niedrigen Herzfrequenz-Zonen (Zone 1 und 2).

Training 2 (Ausdauerlauf oder Intervall)

Dies ist ein Ausdauertraining oder Intervalltraining mit 1 Minute Erholungspause. Im Laufplan siehst du oft zuerst kurze Intervalle und dann die langen Intervalle. Die kurzen Intervalle sind Teil des Aufwärmens, wo du die Intensität erhöhst. Die zweiten Intervalle kannst du in deinem 10-km-Wettkampftempo laufen.

Training 3 (langer Ausdauerlauf)

Die langen Ausdauerläufe in den niedrigen Herzfrequenz-Zonen (Zone 1 und Zone 2) sind das wichtigste Training für den Marathon, denn du baust eine Grundfitness auf und Ausdauerleistungsfähigkeit.

Training 4 (optional)

Dies ist ein optionales Training, wenn du 4 Mal pro Woche trainieren kannst. Oft handelt es sich um einen ruhigen Ausdauerlauf mit einigen kurzen Beschleunigungen. Die Idee dahinter ist, dass du ein wenig beschleunigst, denn das macht dich zu einem technisch besserer Läufer. Dein Körper läuft effizienter bei einer höheren Geschwindigkeit.

TRAINING

1

2

3

4

Woche 1	50min Z1	50min Z1	18km WDL*	45min Z1 5x20sek. Z5 (p=1)
Woche 2	60min Z1	50min Z1	20km WDL*	45min Z1 4x30sek. Z5 (p=1)
Woche 3	65min Z1	50min Z1	22km WDL*	50min Z1 3x20sek. Z5 + 3x30sek. Z5(p=1)
Woche 4	35min Z1	40min Z1	16km WDL*	50min Z1 2x 5sek. Z5 + 2x30sek. Z5 (p=1)
Woche 5	55min Z1	50min INT* 5x30sek. (p=1) 5x1min (p=1)	24km Z1	45min 3x15min (Z1/Z2/Z1)
Woche 6	65min Z1	50min INT* 4x20sek. (p=1) 4x40sek. (p=1)	26km Z1	45min 10-15-20min (Z1/Z2/Z1)
Woche 7	85min Z1	60min INT* 5x15sek. (p=1) 8x1min (p=1)	28km Z1	50min 2x25min (Z1 / Z2)
Woche 8	50min Z1	60min INT* 3x30sek. (p=1) 5x50sek. (p=1)	18km Z1	50min 5x10min (Z1/Z2/Z1/Z2/Z1)
Woche 9	60min Z1 3 x 5min TL* (p=3)	50min Z1	30km Z1 (max. 2 Stunden 45min)	45min 5x30sek. (p=1)
Woche 10	70min Z1 3 x 7min TL* (p=4)	50min Z1	32km Z1 (max. 3 Stunden)	45min Z1 7x20sek. Z5 (p=1)
Woche 11	45min Z1 2 x 5min TL* (p=3)	40min Z1	16km DL	40min Z1 4x15sek. Z5 (p=1)
Woche 12	30min Z1 2 x 3min TL* (p=2)	30min DL 3x20sek (p=1)	Marathon	Freier Tag

Erklärungen Abkürzungen

INT = Intervall bei mittlerem/hohem Tempo (Zone 3-4)

TL = Tempoausdauerlauf in moderatem Tempo (Zone 2-3)

WDL = Wechsel-Ausdauerläufe

FL = Fartlek

P = 1 bedeutet 1 Minute Erholungszeit (gehen oder gemütlich dribbeln)

* = lies die Erklärung zu diesem Training unter den monatlichen Themen

Bereit für die nächste Herausforderung?

Besuchen 21run.com/blog/trainingsplaene



Anmerkungen zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn also 40 Minuten Laufen auf dem Laufplan stehen, beinhaltet dies 5-10 Minuten lockeres Laufen und Aufwärmen. Nach dem Training ist es am besten, wenn du 5 Minuten läufst und dich bei Bedarf dehnt. Das senkt die Herzfrequenz und trainiert die Beweglichkeit.

Erläuterung der Herz-Zonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenz-Zonen. Nach einem Fitnessstest kannst du die Zonen ganz einfach berechnen. Du tust dies auf der Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz, indem du die Prozentsätze in der unten stehenden Tabelle verwendest. Nehmen wir als einfaches Beispiel einen Läufer mit einer maximalen Herzfrequenz von 180. Dann erhältst du die folgenden Herzfrequenzbereiche.

Zone	Atmung	Ziel	Prozentualer Anteil an der maximalen Herzfrequenz	Beispiel-Athlet (mit maxHF180)
1	Leicht sprechen können	Aufwärm- und Erholungsausdauerläufe	50-60%	90-108
2	Leicht beschleunigte Atmung	Aufbau Grundfitness	61-70%	109-126
3	Beschleunigte Atmung	Aufbau der aeroben Fitness	71-80%	127-144
4	Schnaufen	Anaerobe Schwelle erhöhen	81-90%	145-162
5	Starkes Schnaufen	Verbesserung der Höchstgeschwindigkeit	91-100%	163-180

Herzfrequenz-Zone 1

Diese Trainingseinheiten mit geringer Intensität eignen sich zum Aufwärmen und Abkühlen. Nutze diese Trainingseinheiten zur Erholung von anstrengenden Übungen wie dem Intervalltraining.

Herzfrequenz-Zone 2

Niedrige Intensität zur Entwicklung der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) erzeugt und basiert hauptsächlich auf der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Bereichen die größten Fortschritte machen. Wir empfehlen, 2 bis 3 Mal pro Woche in diesem Bereich zu trainieren.

Herzfrequenz-Zone 3

Mittlere Intensität zur Entwicklung der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainingseinheiten in dieser Zone werden auch als Tempoläufe bezeichnet. Ein Training in diesem Bereich hilft dir, besser mit den Trainingseinheiten der Zone 4 zurechtzukommen.

Herzfrequenz-Zone 4

Hohe Intensität an der anaeroben Schwelle, an der dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere besonders in diesem Bereich, wenn du dein Tempo steigern willst. Dieser Herzfrequenzbereich ist ideal für dein Intervalltraining.

Herzfrequenz-Zone 5

Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem du vor allem Kraft und Schnelligkeitsausdauer verbesserst. Führe vor allem kurze Intervalle in diesem Trainingsbereich durch, z. B. 10-30-Sekunden-Intervalle. Deine Herzfrequenz steigt dann nicht so schnell an, aber du läufst definitiv im intensivsten Bereich.

Erläuterung der Monatsthemen

Alle 4 Wochen wird der Schwerpunkt des Trainingsplans auf einer anderen Trainingsform liegen. In diesem Trainingsplan erhältst du viel Abwechslung und hier folgt die Erklärung der verschiedenen Trainingsarten.

Thema des 1. Monats: Wechselausdauerläufe (WDL)

Der Ausdauerlauf ist die wichtigste Trainingsform im Vorfeld eines Marathons. Du lernst, in einem ruhigen Tempo zu laufen. Außerdem wirst du feststellen, dass es dir durch den langsamen Aufbau immer leichter fällt, längere Strecken zu laufen. Gib deinem Körper Zeit, denn du kannst dich auf etwa 10 % pro Woche steigern, um Verletzungen zu vermeiden. Diesen Monat machen wir einen Wechselausdauerlauf. Das heißt, du läufst 9 Minuten in einem Grundtempo (DL1) und 1 Minute in einem etwas höherem Tempo (DL2). Die Aufteilung in Blöcke macht das Training mental weniger anstrengend und durch die Beschleunigung aus dem Grundtempo, läufst du geschmeidiger. Wiederhole diese 10-Minuten-Blöcke so lange, bis du die auf dem Plan angegebene Distanz erreicht hast. Du willst mehr Abwechslung? Dann kannst du dich auch für 5 Minuten langsam/ 1 Minute beschleunigen oder eine andere Variante wählen.

Thema des 2. Monats: Fartlek (FL)

Während des Marathons setzt die Müdigkeit langsam ein. Ab Kilometer 30 wird es für jeden Läufer etwas anstrengender, da der Körper oft von Fettverbrennung auf Kohlenhydratverbrennung umschaltet. Deine Herzfrequenz steigt an, da der Körper auch langsam übersäuert. Das Training mit einer etwas höheren Herzfrequenz erfolgt durch Intervalltraining. Es gibt verschiedene Formen des Intervalltrainings, darunter auch den Fartlek. Der Fartlek ist eine Intervallform bei dem man abwechselnd mit hohem und etwas niedrigerem Tempo läuft. Die Intervalle sind ebenfalls eine Kombination aus kurzen und langen Intervallen. Fartlek bedeutet auf Schwedisch „Segelspiel“. Du kannst dir den Fartlek als spielerisches Intervall vorstellen:

- Beschleunige auf etwas, das du siehst (Straßenschild / Kreisverkehr / Geschäft / Tiere usw.)
- Beschleunige mit der Musik (beim Refrain oder wenn die Musik schneller wird)
- Beschleunige, wenn du merkst, dass dein Tempo etwas nachlässt (schau also auf deine Uhr)

Thema des 3. Monats: Tempolauf (TL)

Ein Tempolauf ist eine Form des Trainings, bei der du einige längere Blöcke in einem etwas schnelleren Tempo läufst. Wenn du dieses Tempo läufst, wird dein Körper sowohl die Fett- als auch die Kohlenhydratverbrennung ankurbeln. Tempoläufe sind nicht nur ein guter körperlicher, sondern auch ein geistiger Anreiz. Diese Trainingseinheiten sind relativ anstrengend, denn du musst beschleunigen. Führe den Tempolauf in einem anspruchsvollen Tempo durch, das du z. B. eine Stunde lang gut durchhalten kannst. Der Tempolauf sollte vorzugsweise in der Zone 2 / Zone 3 durchgeführt werden.