

# TRAININGSPLAN

## Marathon Laufen für Fortgeschrittene

**Trainiere in 12 Wochen zu deinen schnellsten Marathon!**

Möchtest du deinen Rekord auf den Marathon verbessern? Mit diesem Trainingsplan kannst du dein Ziel mit mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche erreichen!

Weitere Erklärungen zum Trainingsplan, den Trainingsarten und den Zonen (Z1 bis Z5) findest du in der Erklärung auf den Seiten 2 und 3.

Erklärung der Symbole

 Gesamtzeit  
 Laufen  
 Gehen  
 Wiederholungen

TRAINING	1	2	3	4
	 inkl →   	 inkl →   		 inkl →   
W 1	60 Min Z1 - - -	50 Min Z1 15 Sek > 1 Min 1 min 3 > 12	18 Km Z1 / Z2	45 min Z1 20 Sek Z5 1 Min 5
W 2	70 Min Z1 - - -	50 Min Z1 15 Sek > 2 Min 1 min 3 > 6	20 Km Z1 / Z2	45 min Z1 30 Sek Z5 1 Min 4
W 3	75 Min Z1 - - -	50 Min Z1 15 Sek > 3 Min 1 min 3 > 5	22 Km Z1 / Z2	50 min Z1 30 Sek Z5 1 Min 6
W 4	45 Min Z1 - - -	40 Min Z1 15 Sek > 1 Min 1 min 3 > 10	16 Km Z1 / Z2	50 min Z1 15 Sek Z5 1 Min 4
W 5	65 Min Z1 - - -	50 Min Z1 1>2>3>3>2>1 Min 1 min 8	24 Km Z1	45 min 10 Min Z1 > Z2 > Z1 - 3
W 6	75 Min Z1 - - -	50 Min Z1 6>5>4>3>2>1 Min 1 min 6	26 Km Z1	45 min 15 Min Z1 > Z2 > Z1 - 3
W 7	85 Min Z1 - - -	60 Min Z1 4>1>3>1>2>1>1>1 Min 1 min 5	28 Km Z1	50 min 25 Min Z1 > 25 Min Z2 -
W 8	60 Min Z1 - - -	60 Min Z1 1>2>3>2>1 Min 1 min 2	18 Km Z1	50 min Z1 10 Min Z1 / Z2 - 5
W 9	70 Min Z1 10 Min Z2 3 Min 3	50 Min Z1 15 Sek > 4 Min 1 min 3 > 4	30 Km Z1 / Max. 165 Min	45 min Z1 30 Sek Z5 1 Min 5
W 10	80 Min Z1 15 Min Z2 4 Min 3	50 Min Z1 15 Sek > 5 Min 1 min 3 > 5	32 Km Z1 / Max. 180 Min	45 min Z1 20 Sek Z5 1 Min 7
W 11	60 Min Z1 10 Min Z2 3 Min 2	40 Min Z1 15 Sek > 3 Min 1 min 3	16 Km Z1	40 min Z1 15 Sek Z5 1 Min 4
W 12	45 Min Z1 5 Min Z2 2 Min 2	30 Min Z1 20 Sek Z4 1 min 3	<b>Marathon</b>	Freier Tag

Bereit für den nächsten Plan? [www.21run.com/blog/trainingsplaene](http://www.21run.com/blog/trainingsplaene)



## Erläuterung zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

### Training 1: Ausdauerlauf

Ein ruhiger Dauerlauf in der niedrigen Herzfrequenzzone 1\*. Ab der neunten Woche kommt ein Tempo-Dauerlauf/Intervall in der Herzfrequenzzone 2\* hinzu. Man kann selbst entscheiden, wann man dieses Intervall während des Laufs durchführt.

### Training 2: Intervall oder Fartlek

Dies ist ein Intervalltraining oder Fahrtspiel mit jeweils 1 Minute Erholungspause.

*Beispiel 1:* Beim Training in Woche 1 zunächst einige Minuten langsam einlaufen, dann 3 x 15 Sek. in Z4/Z5, kurz zurück in Z1 und später 12 x 1 Min. in Z3.

*Beispiel 2:* Bei Blöcken mit mehreren Minuten am Stück, wie z. B. Woche 8 (1>2>3>2>1 Min.), legt man nach jedem Abschnitt 1 Minute Pause ein. Also: 1 Minute laufen, 1 Minute Pause, 2 Minuten laufen, 1 Minute Pause, 3 Minuten laufen, 1 Minute Pause und so weiter. Man wiederholt die gesamte Serie zweimal.

### Training 3: langer Ausdauerlauf

Der lange Ausdauerlauf in der niedrigen Herzfrequenzzone 1\* ist das wichtigste Marathontraining, da man hiermit grundlegende Fitness und Ausdauer aufbaut. Die ersten vier Wochen macht man einen Wechseldauerlauf\*, bei dem man das Tempo ganz nach eigenem Ermessen variieren kann.

### Training 4: optional

Ein optionales Training, wenn man viermal pro Woche trainieren kann. Dabei handelt es sich oft um einen ruhigen Dauerlauf mit einigen kurzen Beschleunigungen oder um einen Tempodauerlauf. Die Idee dahinter ist, dass man durch erhebliche Beschleunigungen die Technik verbessert. Schließlich läuft der Körper bei einer höheren Geschwindigkeit effizienter. In den Wochen 5, 6, 7 und 8 wechselt man das Tempo zwischen Z1 und Z2 ab. Die Intervalle kann man nach Belieben variieren. Zum Beispiel 2 x 30 Sek. und 8 x 15 Sek. anstelle von 6 x 30 Sek.

## Trainingsformen

### Intervall

Während des Marathons wird die Müdigkeit langsam zunehmen. Ab Kilometer 30 wird es für jeden Läufer etwas schwieriger, da der Körper dann oft von der Fettverbrennung auf die Verbrennung von Kohlenhydraten umschaltet. Zudem erhöht sich deine Herzfrequenz, da dein Körper auch langsam beginnt, zu übersäuern. Durch Intervalltraining kannst du mit einer etwas höheren Herzfrequenz trainieren. Es gibt verschiedene Formen des Intervalltrainings, einschließlich des Intensivintervalls. Bei dieser Trainingsmethode machst du kurze Beschleunigungen von 10 bis 60 Sekunden in einem etwas höheren Tempo. Durch kurze Intervalle kannst du dich auf die Technik konzentrieren und wirst so zu einem besseren Läufer. Außerdem läufst du geschmeidiger, weil du von deinem Grundtempo aus beschleunigst.

### Wechseldauerlauf

Der Ausdauerlauf ist die wichtigste Trainingsform bei der Vorbereitung auf einen Marathon. Man lernt, in einem gemächlichen Tempo zu laufen. Darüber hinaus merkt man durch den langsamen Aufbau, dass es immer leichter wird, längere Strecken zu laufen. Gib deinem Körper Zeit – du solltest pro Woche nur etwa 10 % aufbauen, um Verletzungen vorzubeugen. Im Rahmen dieses Trainingsplans bedeutet der Wechseldauerlauf, 9 Minuten im Grundtempo (Zone 1) und 1 Minute in einem etwas schnelleren Tempo (Zone 2) zu laufen. Die Aufteilung in Blöcke macht das Training mental weniger anspruchsvoll, und durch die Beschleunigung aus dem Grundtempo heraus läufst du flüssiger. Diesen 10-Minuten-Block wiederholst du so lange, bis du die im Plan aufgeführte Distanz erreicht hast. Lust auf mehr Abwechslung? Dann kannst du dich auch für 5 Minuten ruhig laufen / 1 Minute beschleunigen oder eine andere Variante entscheiden.

### Tempolauf

Ein Tempolauf ist eine Trainingsform, bei der du etwas längere Blöcke in einem etwas höheren Tempo absolvierst. Wenn man in diesem Tempo läuft, kurbelt der Körper sowohl die Fett- als auch die Kohlenhydratverbrennung an. Tempoläufe sind nicht nur ein guter körperlicher, sondern auch ein geistiger Anreiz. Diese Trainingseinheiten sind relativ anstrengend, da man über einen längeren Zeitraum beschleunigen muss. Man sollte den Tempolauf dennoch in einem anspruchsvollen Tempo machen, das man etwa eine Stunde lang gut durchhalten kann. Den Tempolauf sollte man vorzugsweise in Zone 2 / Zone 3 laufen.

**Bereit für den nächsten Plan?**

[www.21run.com/blog/trainingsplaene](http://www.21run.com/blog/trainingsplaene)



### Herzfrequenzzonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenzzonen. Nachdem du einen Fitnessstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

Zone	Ziel	Atmung / Sprechtest	Prozentsatz der max. Herzfrequenz	Athlet mit max. Herzfrequenz von 180
1	Aufbau der Grundfitness.	Ruhig und kontrolliert. Leicht sprechen können.	< 75%	< 135
2	Verbesserung der aeroben Fitness.	Beschleunigte, aber kontrollierte Atmung. Sätze werden kürzer.	75-82%	135-148
3	Verbesserung des Übergangs von aerob zu anaerob.	Beschleunigte Atmung. Kurze Sätze.	82-88%	148-158
4	Verbesserung des anaeroben Systems.	Hecheln. Das Sprechen beschränkt sich auf wenige Worte.	89-92%	158-166
5	Verbesserung von Geschwindigkeit und Effizienz.	Starkes Hecheln.	> 92%	> 166

#### Herzfrequenzzone 1

Niedrige Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) produziert und resultiert hauptsächlich aus der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Zonen die größten Fortschritte machen.

#### Herzfrequenzzone 2

Mittlere Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainings in dieser Zone werden auch Tempoläufe genannt. Das Training in dieser Zone hilft dir dabei, Trainingseinheiten in den höheren Zonen besser zu bewältigen.

#### Herzfrequenzzone 3

Intensives Ausdauertempo knapp unterhalb der anaeroben Schwelle, dem Punkt, an dem man zu übersäuern beginnt. Diese Trainingseinheiten bestehen häufig aus Intervallen mit kurzen Erholungsphasen. Dies sorgt dafür, dass du höhere Geschwindigkeiten länger beibehalten kannst.

#### Herzfrequenzzone 4

Hochintensives Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere vor allem in Zone 4, wenn es dein Ziel ist, dein Tempo zu steigern. Diese Herzfrequenzzone ist ideal für kurze Intervalltrainings.

#### Herzfrequenzzone 5

Training weit oberhalb der anaeroben Schwelle, wobei in erster Linie die maximale Sauerstoffaufnahme und die Laktattoleranz verbessert werden. Mache in dieser Trainingszone vor allem kurze Intervalle, z. B. Intervalle von 10 bis 30 Sekunden. Deine Herzfrequenz wird dann nicht so schnell steigen, aber du läufst definitiv in der intensivsten Zone.

**Bereit für den nächsten Plan?**

[www.21run.com/blog/trainingsplaene](http://www.21run.com/blog/trainingsplaene)

