



LEX – LAUFEXPERTEN KASSEL/ERFURT/JENA

Die Spezialisten rund um's Laufen

Trainingsplan: Marathon – Ankommen ohne Zeitziel

Woche	Tag	Training
1	MO	35 min lockerer Dauerlauf (ca. 75 bis 80 % der max. HFQ)
	MI	45 min lockerer Dauerlauf (ca. 75 bis 80 % der max. HFQ)
	SA	50 bis 60 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
2	MO	45 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	55 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	15 - 20 km lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
3	MO	30 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	30 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	45 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
	SO	80 bis 90 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
4	MO	35 bis 40 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	35 bis 40 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	55 bis 60 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
	SO	100 bis 110 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
5	MI	50 bis 60 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	30 min schneller Dauerlauf (ca. 70 bis 85 % der max. HFQ)
	FR	Sauna
	SA	20 - 25 km lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
6	DI	30 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	Tempoläufe: 5 x 400 m (submaximal - ca. 85 bis 95 % der max. HFQ) / aktive Pause zwischen Läufen: 10 min + Dehnung / anschließend 15 min auslaufen
	SA	schneller Dauerlauf: ca. 5 km bei 80 bis 90 % der max. HFQ + Dehnung
	SO	Sauna
7	DI	50 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	65 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
	SA	23 bis 27 km lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
8	DI	45 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	schneller Dauerlauf: ca. 7 bis 9 km bei 80 bis 90 % der max. HFQ + Dehnung
	SA	Sauna
	SO	90 min lockerer Dauerlauf + Dehnung
9	DI	30 bis 40 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	Tempoläufe: 5 x 500 m (submaximal - ca. 85 bis 95 % der max. HFQ) / Pause zwischen Läufen: 15 min + Dehnung
	FR	Sauna
	SO	27 bis 30 km lockerer Dauerlauf + Dehnung
10	DI	30 min lockeres Traben + Dehnung
	MI	70 min lockerer Dauerlauf + Dehnung
	DO	50 bis 60 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
11	DI	70 bis 80 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 80 % der max. HFQ)
	SO	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
12	MO	20 bis 30 min lockerer Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	MI	20 bis 30 min lockerer Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	SA	Marathon
	SO	Sauna