

Marathonplan für 2:50 Stunden

Kilometerschnitt 4:00 min/km = 2:48:46

Voraussetzung: Halbmarathon in 1:18 Std., 10 km in 35:00 bis 36:00

Wochenumfang: 70 bis 120 km verteilt auf fünf bis sechs Einheiten

Mein Marathon-Termin:

10.09.2017

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

1	19.06.2017 Montag	0 km	Pause
	20.06.2017 Dienstag	10 km	5x800 m in 24 sec/100m (4:00/km), 400 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	21.06.2017 Mittwoch	12 km	in 5:00/km
	22.06.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	23.06.2017 Freitag	12 km	davon 10 km in 4:00/km
	24.06.2017 Samstag	10 km	in 5:00/km
	25.06.2017 Sonntag	17 km	in 5:00/km
			61 km
2	26.06.2017 Montag	0 km	Pause
	27.06.2017 Dienstag	10 km	4x1000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	28.06.2017 Mittwoch	14 km	in 5:00/km
	29.06.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	30.06.2017 Freitag	16 km	davon 12 km in 4:00/km
	01.07.2017 Samstag	12 km	in 5:00/km
	02.07.2017 Sonntag	20 km	in 5:00/km
			72 km
3	03.07.2017 Montag	0 km	Pause
	04.07.2017 Dienstag	12 km	3x2000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	05.07.2017 Mittwoch	13 km	in 5:00/km
	06.07.2017 Donnerstag	10 km	in 5:00/km
	07.07.2017 Freitag	16 km	davon 12 km in 4:00/km
	08.07.2017 Samstag	10 km	in 5:00/km
	09.07.2017 Sonntag	22 km	in 4:45/km
			83 km
4	10.07.2017 Montag	0 km	Pause
	11.07.2017 Dienstag	12 km	2x3000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	12.07.2017 Mittwoch	14 km	in 5:00/km
	13.07.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	14.07.2017 Freitag	21 km	davon 16 km in 4:00/km
	15.07.2017 Samstag	10 km	in 5:00/km
	16.07.2017 Sonntag	25 km	in 5:00/km

Marathonplan für 2:50 Stunden

Kilometerschnitt 4:00 min/km = 2:48:46

Voraussetzung: Halbmarathon in 1:18 Std., 10 km in 35:00 bis 36:00

Wochenumfang: 70 bis 120 km verteilt auf fünf bis sechs Einheiten

Mein Marathon-Termin:

10.09.2017

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

82 km Gesamtumfang

5	17.07.2017 Montag	0 km	Pause
	18.07.2017 Dienstag	14 km	davon 10 km in 3:50/km
	19.07.2017 Mittwoch	15 km	in 5:00/km
	20.07.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	21.07.2017 Freitag	22 km	davon 18 km in 4:00/km
	22.07.2017 Samstag	7 km	in 5:20/km
	23.07.2017 Sonntag	27 km	in 5:00/km

85 km Gesamtumfang

6	24.07.2017 Montag	0 km	Pause
	25.07.2017 Dienstag	14 km	2x5000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	26.07.2017 Mittwoch	10 km	in 5:00/km
	27.07.2017 Donnerstag	10 km	in 4:45/km
	28.07.2017 Freitag	24 km	davon 20 km in 4:00/km
	29.07.2017 Samstag	12 km	in 5:45/km
	30.07.2017 Sonntag	30 km	in 5:00/km mit 4 Steigerungen am Ende

100 km Gesamtumfang

7	31.07.2017 Montag	0 km	Pause
	01.08.2017 Dienstag	14 km	davon 12 km in 4:00/km
	02.08.2017 Mittwoch	20 km	in 4:45/km
	03.08.2017 Donnerstag	20 km	in 5:45/km
	04.08.2017 Freitag	12 km	in 5:00/km
	05.08.2017 Samstag	0 km	Pause
	06.08.2017 Sonntag	33 km	in 5:00/km, von km 25 bis 30 in 4:00/km

99 km Gesamtumfang

8	07.08.2017 Montag	0 km	Pause
	08.08.2017 Dienstag	10 km	6x1000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 600 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	09.08.2017 Mittwoch	15 km	in 5:10/km
	10.08.2017 Donnerstag	20 km	in 5:00/km
	11.08.2017 Freitag	26 km	davon 22 km in 4:00/km
	12.08.2017 Samstag	15 km	in 5:45/km
	13.08.2017 Sonntag	30 km	in 5:00/km

Marathonplan für 2:50 Stunden

Kilometerschnitt 4:00 min/km = 2:48:46

Voraussetzung: Halbmarathon in 1:18 Std., 10 km in 35:00 bis 36:00

Wochenumfang: 70 bis 120 km verteilt auf fünf bis sechs Einheiten

Mein Marathon-Termin:

10.09.2017

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

116 km Gesamtumfang

9	14.08.2017 Montag	0 km	Pause
	15.08.2017 Dienstag	15 km	davon 10 km in 4:25/km
	16.08.2017 Mittwoch	10 km	in 5:00/km
	17.08.2017 Donnerstag	15 km	in 5:45/km
	18.08.2017 Freitag	20 km	davon 18 km in 4:00/km
	19.08.2017 Samstag	7 km	in 6:10/km
	20.08.2017 Sonntag	33 km	in 4:30/km

100 km Gesamtumfang

10	21.08.2017 Montag	0 km	Pause
	22.08.2017 Dienstag	14 km	3x3000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	23.08.2017 Mittwoch	15 km	in 4:45/km
	24.08.2017 Donnerstag	23 km	davon 21 km in 4:00/km
	25.08.2017 Freitag	10 km	in 5:45/km
	26.08.2017 Samstag	15 km	in 5:20/km
	27.08.2017 Sonntag	33 km	in 5:00/km

110 km Gesamtumfang

11	28.08.2017 Montag	0 km	Pause
	29.08.2017 Dienstag	0 km	Pause
	30.08.2017 Mittwoch	14 km	in 5:00/km
	31.08.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	01.09.2017 Freitag	14 km	davon 10 km in 4:00/km
	02.09.2017 Samstag	0 km	Pause
	03.09.2017 Sonntag	16 km	in 5:20/km

44 km Gesamtumfang

12	04.09.2017 Montag	0 km	Pause
	05.09.2017 Dienstag	8 km	4x1000 m in 24 sec/100m (4:00/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	06.09.2017 Mittwoch	0 km	Pause
	07.09.2017 Donnerstag	10 km	in 5:20/km
	08.09.2017 Freitag	0 km	Pause
	09.09.2017 Samstag	0 km	Pause
	10.09.2017 Sonntag	42,2 km	Marathon

60,2 km Gesamtumfang