

Marathonplan für 3:00 Stunden

Kilometerschnitt 4:15 min/km = 2:59:20 Std.

Voraussetzung: 1:25 Std über Halbmarathon oder 38:00 min über 10 km

Bei Frauen funktioniert es teilweise auch mit etwas langsameren Zeiten.

Wochenumfang: 70 bis 105 km verteilt auf fünf Einheiten

Mein Marathon-Termin:

09.09.2018

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

1	18.06.2018 Montag	0 km	Pause
	19.06.2018 Dienstag	10 km	5x800 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 400 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	20.06.2018 Mittwoch	12 km	in 5:20/km
	21.06.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	22.06.2018 Freitag	12 km	davon 8 km in 4:05/km
	23.06.2018 Samstag	10 km	in 5:20/km
	24.06.2018 Sonntag	17 km	in 5:20/km

61 km Gesamtumfang

2	25.06.2018 Montag	0 km	Pause
	26.06.2018 Dienstag	10 km	4x1000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	27.06.2018 Mittwoch	14 km	in 5:20/km
	28.06.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	29.06.2018 Freitag	14 km	davon 10 km in 4:05/km
	30.06.2018 Samstag	12 km	in 5:20/km
	01.07.2018 Sonntag	20 km	in 5:20/km

70 km Gesamtumfang

3	02.07.2018 Montag	0 km	Pause
	03.07.2018 Dienstag	12 km	3x2000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	04.07.2018 Mittwoch	13 km	in 5:20/km
	05.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	06.07.2018 Freitag	12 km	davon 8 km in 4:15/km
	07.07.2018 Samstag	10 km	in 5:20/km
	08.07.2018 Sonntag	25 km	in 5:20/km mit 5 Steigerungen am Ende

72 km Gesamtumfang

4	09.07.2018 Montag	0 km	Pause
	10.07.2018 Dienstag	12 km	2x3000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	11.07.2018 Mittwoch	14 km	in 5:20/km
	12.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	13.07.2018 Freitag	17 km	davon 12 km in 4:15/km
	14.07.2018 Samstag	10 km	in 5:20/km
	15.07.2018 Sonntag	22 km	in 5:20/km

Marathonplan für 3:00 Stunden

Kilometerschnitt 4:15 min/km = 2:59:20 Std.

Voraussetzung: 1:25 Std über Halbmarathon oder 38:00 min über 10 km

Bei Frauen funktioniert es teilweise auch mit etwas langsameren Zeiten.

Wochenumfang: 70 bis 105 km verteilt auf fünf Einheiten

Mein Marathon-Termin:

09.09.2018

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

75 km Gesamtumfang

5	16.07.2018 Montag	0 km	Pause
	17.07.2018 Dienstag	14 km	davon 10 km in 4:05/km
	18.07.2018 Mittwoch	15 km	in 5:20/km
	19.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	20.07.2018 Freitag	18 km	davon 14 km in 4:15/km
	21.07.2018 Samstag	7 km	in 5:45/km
	22.07.2018 Sonntag	28 km	in 5:20/km

82 km Gesamtumfang

6	23.07.2018 Montag	0 km	Pause
	24.07.2018 Dienstag	14 km	2x5000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	25.07.2018 Mittwoch	10 km	in 6:00/km
	26.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	27.07.2018 Freitag	22 km	davon 18 km in 4:15/km
	28.07.2018 Samstag	12 km	in 5:45/km
	29.07.2018 Sonntag	30 km	in 5:20/km mit 4 Steigerungen am Ende

88 km Gesamtumfang

7	30.07.2018 Montag	0 km	Pause
	31.07.2018 Dienstag	14 km	davon 12 km in 4:15/km
	01.08.2018 Mittwoch	20 km	in 5:45/km
	02.08.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	03.08.2018 Freitag	20 km	in 5:45/km
	04.08.2018 Samstag	10 km	in 5:10/km
	05.08.2018 Sonntag	30 km	in 5:20/km, von km 23 bis 28 in 4:15/km

94 km Gesamtumfang

8	06.08.2018 Montag	0 km	Pause
	07.08.2018 Dienstag	14 km	6x1000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 600 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	08.08.2018 Mittwoch	15 km	in 6:00/km
	09.08.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	10.08.2018 Freitag	24 km	davon 20 km in 4:15/km
	11.08.2018 Samstag	15 km	in 5:45/km
	12.08.2018 Sonntag	27 km	in 5:20/km

Marathonplan für 3:00 Stunden

Kilometerschnitt 4:15 min/km = 2:59:20 Std.

Voraussetzung: 1:25 Std über Halbmarathon oder 38:00 min über 10 km

Bei Frauen funktioniert es teilweise auch mit etwas langsameren Zeiten.

Wochenumfang: 70 bis 105 km verteilt auf fünf Einheiten

Mein Marathon-Termin:

09.09.2018

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

95 km Gesamtumfang

9	13.08.2018 Montag	0 km	Pause
	14.08.2018 Dienstag	15 km	davon 10 km in 4:05/km
	15.08.2018 Mittwoch	10 km	in 6:00/km
	16.08.2018 Donnerstag	15 km	in 5:45/km
	17.08.2018 Freitag	20 km	davon 18 km in 4:15/km
	18.08.2018 Samstag	10 km	in 6:10/km
	19.08.2018 Sonntag	30 km	in 5:00/km

100 km Gesamtumfang

10	20.08.2018 Montag	0 km	Pause
	21.08.2018 Dienstag	14 km	3x3000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	22.08.2018 Mittwoch	20 km	in 5:45/km
	23.08.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	24.08.2018 Freitag	23 km	davon 21 km in 4:15/km
	25.08.2018 Samstag	15 km	in 6:00/km
	26.08.2018 Sonntag	33 km	in 5:20/km

105 km Gesamtumfang

11	27.08.2018 Montag	0 km	Pause
	28.08.2018 Dienstag	0 km	Pause
	29.08.2018 Mittwoch	14 km	in 5:20/km
	30.08.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	31.08.2018 Freitag	14 km	davon 10 km in 4:15/km
	01.09.2018 Samstag	0 km	Pause
	02.09.2018 Sonntag	16 km	in 5:45/km

44 km Gesamtumfang

12	03.09.2018 Montag	0 km	Pause
	04.09.2018 Dienstag	8 km	4x1000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	05.09.2018 Mittwoch	0 km	Pause
	06.09.2018 Donnerstag	10 km	in 6:00/km
	07.09.2018 Freitag	0 km	Pause
	08.09.2018 Samstag	0 km	Pause
	09.09.2018 Sonntag	42,2 km	Marathon

60,2 km Gesamtumfang