

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: **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 25,5 sec/100m (4:15/km), 400 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	21.06.2017 Mittwoch	12 km	in 5:20/km
	22.06.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	23.06.2017 Freitag	12 km	davon 8 km in 4:05/km
	24.06.2017 Samstag	10 km	in 5:20/km
	25.06.2017 Sonntag	17 km	in 5:20/km
	61 km		
2	26.06.2017 Montag	0 km	Pause
	27.06.2017 Dienstag	10 km	4x1000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	28.06.2017 Mittwoch	14 km	in 5:20/km
	29.06.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	30.06.2017 Freitag	14 km	davon 10 km in 4:05/km
	01.07.2017 Samstag	12 km	in 5:20/km
	02.07.2017 Sonntag	20 km	in 5:20/km
	70 km		
3	03.07.2017 Montag	0 km	Pause
	04.07.2017 Dienstag	12 km	3x2000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	05.07.2017 Mittwoch	13 km	in 5:20/km
	06.07.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	07.07.2017 Freitag	12 km	davon 8 km in 4:15/km
	08.07.2017 Samstag	10 km	in 5:20/km
	09.07.2017 Sonntag	25 km	in 5:20/km mit 5 Steigerungen am Ende
	72 km		
4	10.07.2017 Montag	0 km	Pause
	11.07.2017 Dienstag	12 km	2x3000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	12.07.2017 Mittwoch	14 km	in 5:20/km
	13.07.2017 Donnerstag	0 km	Pause
	14.07.2017 Freitag	17 km	davon 12 km in 4:15/km
	15.07.2017 Samstag	10 km	in 5:20/km
	16.07.2017 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:

10.09.2017

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

75 km Gesamtumfang		
5	17.07.2017 Montag	0 km Pause
	18.07.2017 Dienstag	14 km davon 10 km in 4:05/km
	19.07.2017 Mittwoch	15 km in 5:20/km
	20.07.2017 Donnerstag	0 km Pause
	21.07.2017 Freitag	18 km davon 14 km in 4:15/km
	22.07.2017 Samstag	7 km in 5:45/km
	23.07.2017 Sonntag	28 km in 5:20/km
82 km Gesamtumfang		
6	24.07.2017 Montag	0 km Pause
	25.07.2017 Dienstag	14 km 2x5000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	26.07.2017 Mittwoch	10 km in 6:00/km
	27.07.2017 Donnerstag	0 km Pause
	28.07.2017 Freitag	22 km davon 18 km in 4:15/km
	29.07.2017 Samstag	12 km in 5:45/km
	30.07.2017 Sonntag	30 km in 5:20/km mit 4 Steigerungen am Ende
88 km Gesamtumfang		
7	31.07.2017 Montag	0 km Pause
	01.08.2017 Dienstag	14 km davon 12 km in 4:15/km
	02.08.2017 Mittwoch	20 km in 5:45/km
	03.08.2017 Donnerstag	0 km Pause
	04.08.2017 Freitag	20 km in 5:45/km
	05.08.2017 Samstag	10 km in 5:10/km
	06.08.2017 Sonntag	30 km in 5:20/km, von km 23 bis 28 in 4:15/km
94 km Gesamtumfang		
8	07.08.2017 Montag	0 km Pause
	08.08.2017 Dienstag	14 km 6x1000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 600 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	09.08.2017 Mittwoch	15 km in 6:00/km
	10.08.2017 Donnerstag	0 km Pause
	11.08.2017 Freitag	24 km davon 20 km in 4:15/km
	12.08.2017 Samstag	15 km in 5:45/km
	13.08.2017 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: **10.09.2017** Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

95 km Gesamtumfang			
9	14.08.2017	Montag	0 km Pause
	15.08.2017	Dienstag	15 km davon 10 km in 4:05/km
	16.08.2017	Mittwoch	10 km in 6:00/km
	17.08.2017	Donnerstag	15 km in 5:45/km
	18.08.2017	Freitag	20 km davon 18 km in 4:15/km
	19.08.2017	Samstag	10 km in 6:10/km
	20.08.2017	Sonntag	30 km in 5:00/km
100 km Gesamtumfang			
10	21.08.2017	Montag	0 km Pause
	22.08.2017	Dienstag	14 km 3x3000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	23.08.2017	Mittwoch	20 km in 5:45/km
	24.08.2017	Donnerstag	0 km Pause
	25.08.2017	Freitag	23 km davon 21 km in 4:15/km
	26.08.2017	Samstag	15 km in 6:00/km
	27.08.2017	Sonntag	33 km in 5:20/km
105 km Gesamtumfang			
11	28.08.2017	Montag	0 km Pause
	29.08.2017	Dienstag	0 km Pause
	30.08.2017	Mittwoch	14 km in 5:20/km
	31.08.2017	Donnerstag	0 km Pause
	01.09.2017	Freitag	14 km davon 10 km in 4:15/km
	02.09.2017	Samstag	0 km Pause
	03.09.2017	Sonntag	16 km in 5:45/km
44 km Gesamtumfang			
12	04.09.2017	Montag	0 km Pause
	05.09.2017	Dienstag	8 km 4x1000 m in 25,5 sec/100m (4:15/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	06.09.2017	Mittwoch	0 km Pause
	07.09.2017	Donnerstag	10 km in 6:00/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