

## Marathonplan für 3:15 Stunden

Kilometerschnitt 4:37 min/km = 3:15:00 Std.

Voraussetzung: 1:30 Std über Halbmarathon oder 41:30 min über 10 km

Wochenumfang: 65 bis 95 km verteilt auf fünf Einheiten

Mein Marathon-Termin:

**09.09.2018**

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

<b>1</b>	18.06.2018 Montag	0 km	Pause
	19.06.2018 Dienstag	10 km	5x800 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 400 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.)
	20.06.2018 Mittwoch	12 km	in 5:40/km
	21.06.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	22.06.2018 Freitag	12 km	davon 8 km in 4:25/km
	23.06.2018 Samstag	10 km	in 5:20/km
	24.06.2018 Sonntag	17 km	in 5:40/km
		<b>61 km</b>	Gesamtumfang
<b>2</b>	25.06.2018 Montag	0 km	Pause
	26.06.2018 Dienstag	10 km	4x1000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A.
	27.06.2018 Mittwoch	14 km	in 5:40/km
	28.06.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	29.06.2018 Freitag	14 km	davon 8 km in 4:25/km
	30.06.2018 Samstag	12 km	in 5:40/km
	01.07.2018 Sonntag	18 km	in 5:40/km
		<b>68 km</b>	Gesamtumfang
<b>3</b>	02.07.2018 Montag	0 km	Pause
	03.07.2018 Dienstag	12 km	3x2000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	04.07.2018 Mittwoch	13 km	in 5:40/km
	05.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	06.07.2018 Freitag	12 km	davon 8 km in 4:37/km
	07.07.2018 Samstag	10 km	in 5:20/km
	08.07.2018 Sonntag	22 km	in 5:40/km
		<b>69 km</b>	Gesamtumfang
<b>4</b>	09.07.2018 Montag	0 km	Pause
	10.07.2018 Dienstag	12 km	2x3000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A.
	11.07.2018 Mittwoch	14 km	in 5:40/km
	12.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	13.07.2018 Freitag	17 km	davon 12 km in 4:37/km
	14.07.2018 Samstag	10 km	in 5:20/km
	15.07.2018 Sonntag	20 km	in 5:40/km

## Marathonplan für 3:15 Stunden

Kilometerschnitt 4:37 min/km = 3:15:00 Std.

Voraussetzung: 1:30 Std über Halbmarathon oder 41:30 min über 10 km

Wochenumfang: 65 bis 95 km verteilt auf fünf Einheiten

Mein Marathon-Termin: **09.09.2018** Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

### 73 km Gesamtumfang

<b>5</b>	16.07.2018 Montag	0 km	Pause
	17.07.2018 Dienstag	14 km	davon 6 km in 4:15/km
	18.07.2018 Mittwoch	15 km	in 5:40/km
	19.07.2018 Donnerstag	0 km	Pause
	20.07.2018 Freitag	14 km	davon 10 km in 4:37/km
	21.07.2018 Samstag	7 km	in 5:45/km
	22.07.2018 Sonntag	25 km	in 5:40/km

### 75 km Gesamtumfang

<b>6</b>	23.07.2018 Montag	0 km	Pause
	24.07.2018 Dienstag	14 km	2x5000 m in 27,5 sec/100m (4:37/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	17 km	davon 14 km in 4:37/km
	28.07.2018 Samstag	12 km	in 5:45/km
	29.07.2018 Sonntag	27 km	in 5:40/km mit 4 Steigerungen am Ende

### 80 km Gesamtumfang

<b>7</b>	30.07.2018 Montag	0 km	Pause
	31.07.2018 Dienstag	14 km	davon 12 km in 4:37/km
	01.08.2018 Mittwoch	0 km	Pause
	02.08.2018 Donnerstag	20 km	in 5:45/km
	03.08.2018 Freitag	12 km	in 5:45/km
	04.08.2018 Samstag	0 km	Pause
	05.08.2018 Sonntag	30 km	in 5:40/km, von km 23 bis 28 in 4:37/km

### 76 km Gesamtumfang

<b>8</b>	06.08.2018 Montag	0 km	Pause
	07.08.2018 Dienstag	10 km	6x1000 m in 27,5 sec/100m (4:37/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	20 km	davon 16 km in 4:37/km
	11.08.2018 Samstag	15 km	in 5:45/km
	12.08.2018 Sonntag	27 km	in 5:40/km

## Marathonplan für 3:15 Stunden

Kilometerschnitt 4:37 min/km = 3:15:00 Std.

Voraussetzung: 1:30 Std über Halbmarathon oder 41:30 min über 10 km

Wochenumfang: 65 bis 95 km verteilt auf fünf Einheiten

Mein Marathon-Termin:

**09.09.2018**

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

<b>87 km</b> Gesamtumfang		
<b>9</b>	13.08.2018 Montag	0 km Pause
	14.08.2018 Dienstag	15 km davon 10 km in 4:25/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 4:37/km
	18.08.2018 Samstag	7 km in 6:10/km
	19.08.2018 Sonntag	30 km in 5:40/km mit 5 Steigerungen am Ende
<b>97 km</b> Gesamtumfang		
<b>10</b>	20.08.2018 Montag	0 km Pause
	21.08.2018 Dienstag	14 km 3x3000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A.
	22.08.2018 Mittwoch	0 km Pause
	23.08.2018 Donnerstag	23 km davon 21 km in 4:37/km
	24.08.2018 Freitag	10 km in 5:45/km
	25.08.2018 Samstag	0 km Pause
	26.08.2018 Sonntag	33 km in 5:40/km
<b>80 km</b> Gesamtumfang		
<b>11</b>	27.08.2018 Montag	0 km Pause
	28.08.2018 Dienstag	0 km Pause
	29.08.2018 Mittwoch	14 km in 5:40/km
	30.08.2018 Donnerstag	0 km Pause
	31.08.2018 Freitag	14 km davon 10 km in 4:30/km
	01.09.2018 Samstag	0 km Pause
	02.09.2018 Sonntag	16 km in 5:45/km
<b>44 km</b> Gesamtumfang		
<b>12</b>	03.09.2018 Montag	0 km Pause
	04.09.2018 Dienstag	8 km 4x1000 m in 27,5 sec/100m (4:37/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
	<b>09.09.2018</b> Sonntag	42,2 km Marathon
		60,2 km Gesamtumfang