

## 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:

**10.09.2017**

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

|          |                       |       |   |
|----------|-----------------------|-------|---|
| <b>1</b> | 19.06.2017 Montag     | 0 km  | Pause   |
|          | 20.06.2017 Dienstag   | 10 km | 5x800 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 400 m Trabpause, Rest Ein- und Auslaufen (E.u.A.) |
|          | 21.06.2017 Mittwoch   | 12 km | in 5:40/km  |
|          | 22.06.2017 Donnerstag | 0 km  | Pause   |
|          | 23.06.2017 Freitag    | 12 km | davon 8 km in 4:25/km   |
|          | 24.06.2017 Samstag    | 10 km | in 5:20/km  |
|          | 25.06.2017 Sonntag    | 17 km | in 5:40/km  |

**61 km** Gesamtumfang

|          |                       |       |   |
|----------|-----------------------|-------|---|
| <b>2</b> | 26.06.2017 Montag     | 0 km  | Pause   |
|          | 27.06.2017 Dienstag   | 10 km | 4x1000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 400 m Trabpause, Rest E.u.A. |
|          | 28.06.2017 Mittwoch   | 14 km | in 5:40/km  |
|          | 29.06.2017 Donnerstag | 0 km  | Pause   |
|          | 30.06.2017 Freitag    | 14 km | davon 8 km in 4:25/km   |
|          | 01.07.2017 Samstag    | 12 km | in 5:40/km  |
|          | 02.07.2017 Sonntag    | 18 km | in 5:40/km  |

**68 km** Gesamtumfang

|          |                       |       |   |
|----------|-----------------------|-------|---|
| <b>3</b> | 03.07.2017 Montag     | 0 km  | Pause   |
|          | 04.07.2017 Dienstag   | 12 km | 3x2000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A. |
|          | 05.07.2017 Mittwoch   | 13 km | in 5:40/km  |
|          | 06.07.2017 Donnerstag | 0 km  | Pause   |
|          | 07.07.2017 Freitag    | 12 km | davon 8 km in 4:37/km   |
|          | 08.07.2017 Samstag    | 10 km | in 5:20/km  |
|          | 09.07.2017 Sonntag    | 22 km | in 5:40/km  |

**69 km** Gesamtumfang

|          |                       |       |  |
|----------|-----------------------|-------|--|
| <b>4</b> | 10.07.2017 Montag     | 0 km  | Pause  |
|          | 11.07.2017 Dienstag   | 12 km | 2x3000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 1000 m Trabpause, Rest E.u.A. |
|          | 12.07.2017 Mittwoch   | 14 km | in 5:40/km   |
|          | 13.07.2017 Donnerstag | 0 km  | Pause  |
|          | 14.07.2017 Freitag    | 17 km | davon 12 km in 4:37/km   |
|          | 15.07.2017 Samstag    | 10 km | in 5:20/km   |
|          | 16.07.2017 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:

**10.09.2017**

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

### 73 km Gesamtumfang

|          |                       |       |                        |
|----------|-----------------------|-------|------------------------|
| <b>5</b> | 17.07.2017 Montag     | 0 km  | Pause                  |
|          | 18.07.2017 Dienstag   | 14 km | davon 6 km in 4:15/km  |
|          | 19.07.2017 Mittwoch   | 15 km | in 5:40/km             |
|          | 20.07.2017 Donnerstag | 0 km  | Pause                  |
|          | 21.07.2017 Freitag    | 14 km | davon 10 km in 4:37/km |
|          | 22.07.2017 Samstag    | 7 km  | in 5:45/km             |
|          | 23.07.2017 Sonntag    | 25 km | in 5:40/km             |

### 75 km Gesamtumfang

|          |                       |       |  |
|----------|-----------------------|-------|--|
| <b>6</b> | 24.07.2017 Montag     | 0 km  | Pause  |
|          | 25.07.2017 Dienstag   | 14 km | 2x5000 m in 27,5 sec/100m (4:37/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    | 17 km | davon 14 km in 4:37/km   |
|          | 29.07.2017 Samstag    | 12 km | in 5:45/km   |
|          | 30.07.2017 Sonntag    | 27 km | in 5:40/km mit 4 Steigerungen am Ende                              |

### 80 km Gesamtumfang

|          |                       |       |   |
|----------|-----------------------|-------|---|
| <b>7</b> | 31.07.2017 Montag     | 0 km  | Pause                                   |
|          | 01.08.2017 Dienstag   | 14 km | davon 12 km in 4:37/km                  |
|          | 02.08.2017 Mittwoch   | 0 km  | Pause                                   |
|          | 03.08.2017 Donnerstag | 20 km | in 5:45/km                              |
|          | 04.08.2017 Freitag    | 12 km | in 5:45/km                              |
|          | 05.08.2017 Samstag    | 0 km  | Pause                                   |
|          | 06.08.2017 Sonntag    | 30 km | in 5:40/km, von km 23 bis 28 in 4:37/km |

### 76 km Gesamtumfang

|          |                       |       |  |
|----------|-----------------------|-------|--|
| <b>8</b> | 07.08.2017 Montag     | 0 km  | Pause  |
|          | 08.08.2017 Dienstag   | 10 km | 6x1000 m in 27,5 sec/100m (4:37/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    | 20 km | davon 16 km in 4:37/km   |
|          | 12.08.2017 Samstag    | 15 km | in 5:45/km   |
|          | 13.08.2017 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:

**10.09.2017**

Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

### 87 km Gesamtumfang

|          |                       |       |                                       |
|----------|-----------------------|-------|---------------------------------------|
| <b>9</b> | 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 6:00/km                            |
|          | 17.08.2017 Donnerstag | 15 km | in 5:45/km                            |
|          | 18.08.2017 Freitag    | 20 km | davon 18 km in 4:37/km                |
|          | 19.08.2017 Samstag    | 7 km  | in 6:10/km                            |
|          | 20.08.2017 Sonntag    | 30 km | in 5:40/km mit 5 Steigerungen am Ende |

### 97 km Gesamtumfang

|           |                       |       |   |
|-----------|-----------------------|-------|---|
| <b>10</b> | 21.08.2017 Montag     | 0 km  | Pause   |
|           | 22.08.2017 Dienstag   | 14 km | 3x3000 m in 27,5 sec/100m (4:37/km), 800 m Trabpause, Rest E.u.A. |
|           | 23.08.2017 Mittwoch   | 0 km  | Pause   |
|           | 24.08.2017 Donnerstag | 23 km | davon 21 km in 4:37/km  |
|           | 25.08.2017 Freitag    | 10 km | in 5:45/km  |
|           | 26.08.2017 Samstag    | 0 km  | Pause   |
|           | 27.08.2017 Sonntag    | 33 km | in 5:40/km  |

### 80 km Gesamtumfang

|           |                       |       |                        |
|-----------|-----------------------|-------|------------------------|
| <b>11</b> | 28.08.2017 Montag     | 0 km  | Pause                  |
|           | 29.08.2017 Dienstag   | 0 km  | Pause                  |
|           | 30.08.2017 Mittwoch   | 14 km | in 5:40/km             |
|           | 31.08.2017 Donnerstag | 0 km  | Pause                  |
|           | 01.09.2017 Freitag    | 14 km | davon 10 km in 4:30/km |
|           | 02.09.2017 Samstag    | 0 km  | Pause                  |
|           | 03.09.2017 Sonntag    | 16 km | in 5:45/km             |

### 44 km Gesamtumfang

|           |                           |         |   |
|-----------|---------------------------|---------|---|
| <b>12</b> | 04.09.2017 Montag         | 0 km    | Pause   |
|           | 05.09.2017 Dienstag       | 8 km    | 4x1000 m in 27,5 sec/100m (4:37/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   |
|           | <b>10.09.2017</b> Sonntag | 42,2 km | Marathon  |

60,2 km Gesamtumfang