



Home

Training: Marathon in 2:40 Stunden

In 20 Wochen zur neuen Bestzeit

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass laufszena.de keine Haftung für evtl. entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Vor Beginn des Lauftrainings empfehlen wir in jedem Falle einen ärztlichen Gesundheitscheck. Grundsätzlich sollten sportliche Betätigungen nur bei vollständiger Gesundheit ausgeübt werden.

[Trainingsplan als PDF-Datei zum Drucken](#)

[zurück zu Training](#)

Voraussetzung:

10 km in 34:00 min
120 bis 140 km / Woche in 6 bis
7 Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer	LD	HF
Dauerlauf	MD	70-75%
Mittlerer	SD	max. HF
Dauerlauf	TD	75-80%
Schneller	SWL	max. HF
Dauerlauf		80-85%
Tempo		max HF
Dauerlauf		85-90%
Schwellenlauf		max. HF
		90-95%
		max. HF

Woche 1 und 2

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%

[Lauf-Tipp](#)

[Lauf-ABC](#)

[Trinken](#)

Herzfrequenz

[Ratschläge 1](#)

[Ratschläge 2](#)

[Training](#)

[Berechnung](#)

Training

[Trainingstempo](#) (Berechnung)

[Tempotabelle](#)

Trainingpläne

[10 km](#)

[Halbmarathon](#)

[Marathon](#)

[Conconi-Test](#)

[Body-Index](#)

Mittwoch	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	6 x 1 km , Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Samstag	27 km	2:02 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	10 km	48:20 min	4:40 min/km	LD	70-75%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 km Testlauf in 35:00 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Dienstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	Ruhetag				

Freitag	22 km	1:39 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Samstag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Sonntag	27 km	2:29 Std	5:30 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	10km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	22 km	1:39 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	20 x 300m in 1:04 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	TD	85-90%
Samstag	30 km	2:15 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	25 x 300m in 1:04 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	30 km	2:25 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Donnerstag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Freitag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Samstag	Ruhetag				

Sonntag	10 km Testlauf in 34:10 min	3:25 min/km	SWL	90-95%
----------------	-----------------------------------	----------------	-----	--------

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	22km	1:39 Std	4:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
Freitag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Samstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Sonntag	20 x 1 km, Trabpause 1 min		3:50 min/km	TD	85-90%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	25km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:03 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Freitag	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
Samstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	30 km	2:15 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Dienstag	25 x 300m in 1:04 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km Testlauf in 1:35 Std		3:48 min/km	TD	85-90%
Sonntag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:39 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	4 x 2 km in 6:50 min, Trabpause 4 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Samstag	30 km	2:45 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Dienstag	20 x 1 km, Trabpause 1 min	3:50 min/km	TD	85-90%	
Mittwoch	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:270 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	16 km	1:00 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	30 km	2:15 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	10 x 300 m in 53 sec, Trabpause 1 min		2:57 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km Testlauf	1:54 Std	3:48 min/km	TD	85-90%
Sonntag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Donnerstag	16 km	1:00 Std	3:45 min/km	TD	85-90%
Freitag	30 km	2:45 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Samstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Sonntag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km		

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Samstag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Sonntag	30 km	2:45 Std	5:30 min/km	SL	<65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20 x 1 km, Trabpause 1 min		3:45 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	27 km	2:02 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Samstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	morgens 7 km spielerisches Laufen, nachmittags 10 km Testlauf in 34:00 min, 3:24 min/km				

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	7 km spielerisches Laufen				
Donnerstag	3 x 5 km in 19:00 min, Trabpause 5 min		3:48 min/km	TD	85-90%
Freitag	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Samstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	36:40 Std	3:40 min/km	TD	85-90%
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	8 x 300 m in 53 sec, Trabpause 1 min		2:57 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	10 km, 4:50min/km, nach einer halben Std. 2 km in 7:40 min		4:50 min/km 3:50 min/km	LD TD	70-75% 58-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	2:40 Std	3:47 min/km	TD	85-90%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszenen, Duisburg