



## Home

- ▶ [Lauf-Tipp](#)
- ▶ [Lauf-ABC](#)
- ▶ [Trinken](#)
- ▶ [Entspannung](#)

## Herzfrequenz

- ▶ [Ratschläge 1](#)
- ▶ [Ratschläge 2](#)
- ▶ [Training](#)
- ▶ [Berechnung](#)

## Training

- ▶ [Trainingstempo](#)  
(Berechnung)
- ▶ [Tempotabelle](#)

## Trainingpläne

- ▶ [10 km](#)
- ▶ [Halbmarathon](#)
- ▶ [Marathon](#)
- ▶ [Forum](#)
- ▶ [Conconi-Test](#)
- ▶ [Body-Index](#)

## Training: Marathon in 2:50 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 36:00 min**  
**100 bis 130 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
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

<b>Mittwoch</b>	15 km	1:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	5 x 1 km , Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km Testlauf in 37:30 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	10 km	42:30 min	4:15 min/km	SD	80-85%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	3x3 km in 11:30min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	15km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	20 x 300m in 1:09 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 36:40 min		3:40 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				

<b>Dienstag</b>	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	30 km	3:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

### Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	20km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	15km	1:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	15km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 km	2:23 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

### Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Dienstag</b>	20 x 300m in 1:09 sec. Trabpause 30 sec.		3:50 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	25 km Testlauf in 1:38 Std		3:55 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	20 x 1 km, Trabpause 2 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	10 km	42:30 min	4:15 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	30 km	3:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:20 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 km	2:23 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	42:30 min	4:15 min/km	SD	80-85%
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10 x 300 m in 56 sec, Trabpause 1 min		3:42 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:06Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	30 km Testlauf	2:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	30 km	3:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3 km in 11:15 min, Trabpause 5 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	58:30 min	3:55 min/km	SWL	90-95%

<b>Dienstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	4 x 2 km in 7:10 min, Trabpause 4 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	30 km	2:23 Std	4:45 min/km	LD	70-75%

<b>Woche 18</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 20:00 min, Trabpause 5 min		4:00 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	Ruhetag				

<b>Woche 19</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 22:15 min, Trabpause 5 min		4:15 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	18 km	1:26 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

<b>Woche 20</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	40:00 Std	4:00 min/km	TD	85-90%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	6 x 300 m in 56 sec, Trabpause 1 min		3:07 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km, 5:00min/km, nach einer halben Std. 2 km in 8:00 min		5:00 min/km 4:00 min/km	LD TD	70-75% 58-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	<b>Marathon</b>	<b>2:50 Std</b>	<b>4:02 min/km</b>	TD	85-90%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2005 by Laufszene, Duisburg