



Home

▶ [Lauf-Tipp](#)

▶ [Lauf-ABC](#)

Herzfrequenz

▶ [Ratschläge 1](#)

▶ [Ratschläge 2](#)

▶ [Training](#)

▶ [Berechnung](#)

Training

▶ [Trainingstempo
\(Berechnung\)](#)

▶ [Tempotabelle](#)

Trainingpläne

▶ [10 km](#)

▶ [Halbmarathon](#)

▶ [Marathon](#)

▶ [Conconi-Test](#)

▶ [Body-Index](#)

Training: Marathon in 3:00 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:

**3 Jahre Lauferfahrung
Marathon in 3:15 Std
10 km in 38:00 min
80 bis 110 km / Woche in 6
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	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	14 km	59:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	24 km	2:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 2 km in 7:40 min, Trabpause 4 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	22 km	1:50 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 39:00 min		3:54 min/km	TD	85-90%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 12:10 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				

Samstag	24 km	2:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	14 km	59:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	12km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15x1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Fahrtspiel	1:30 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände

das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Dienstag	6x1 km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Freitag	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Samstag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 38:30 min		3:51 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
Dienstag	3x3 km in 12:10min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20x1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Dienstag	14km	59:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	10km	52:30 min	5:15 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	18 km	1:26 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Samstag	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%

Dienstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km Testlauf in 1:44 Std		4:10 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	3 x 3 km in 12:00 min, Trabpause 5 min		4:00 min/km	SLW	90-95%
Donnerstag	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 x 1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
Dienstag	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

Samstag	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Fahrtspiel	1:30 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände

das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	3 x 5 km in 21:15 min, Trabpause 5 min		4:15 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	12 km	1:03Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	30 km Testlauf	2:05 Std	4:10 min/km	TD	85-90%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
Dienstag	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 17

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Dienstag	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	3 x 3 km in 12:00 min, Trabpause 5 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:03 Std	4:10 min/km	TD	85-90%
Dienstag	Fahrtspiel	1:30 Std			
Mittwoch	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	45:00 Std	4:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Samstag	35 km	3:01 Std	5:10 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 x 1 km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km Testlauf in 38:00 min		3:48 min/km	SWL	90-95%

Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	2:05 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	3 x 5 km in 22:15 min, Trabpause 5 min		4:15 min/km	TD	85-90%
Freitag	30 km	2:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	18 km	1:26 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	42:30 Std	4:15 min/km Marathontempo	TD	85-90%
Dienstag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	12 km, 4:30min/km, nach einer halben Std. 2 km in 7:30 min		4:30 min/km 3:45 min/km	SD TD	80-85% 58-90%
Donnerstag	10 km	47:30 min	4:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	3:00 Std	4:15 min/km	TD	85-90%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszene, Duisburg