



**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 3:15 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:**  
**Marathon in 3:30 Std**  
**10 km in 41:00 min**  
**75 bis 95 km / Woche in 5**  
**Trainingseinheiten**

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

**Woche 1 und 2**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				

<b>Mittwoch</b>	13 km	59:35 min	4:35 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	3 x 2 km in 8:10 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

<b>Woche 3</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	6 x 1 km, Trabpause 5 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	22 km	1:57 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 43:00 min		4:18 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 4</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:08 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	SD	75-80%
<b>Samstag</b>	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

<b>Sonntag</b>	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%
----------------	-------	-------------	----------------	----	------

### Woche 5 und 6

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	14 km	1:04 Std	4:35 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	15km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	7x1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	23 km	2:03 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 42:30 min		4:15 min/km	SWL	90-95%

### Woche 8

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

<b>Dienstag</b>	14 km	1:19 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	15x1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%

<b>Woche 9 und 10</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	14km	1:04 Std	4:35 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	12km	1:08 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	26 km	2:19 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	Fahrtspiel	1:20 Std			

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

das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

<b>Woche 11</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	3 x 2 km in 8:10 min, Trabpause 4 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%

<b>Donnerstag</b>	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	12km	1:08 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 42:00 min		4:12 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 12</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	25 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%

<b>Woche 13 und 14</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 km	2:43 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	8x1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	2 x 5 km in 23:05 min, Trabpause 10 min		4:37 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 km	2:43 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	8 km	45:20 min	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 23:05 min, Trabpause 5 min		4:46 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	34 km	3:04 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax

<b>Montag</b>	12 km	58:00 min	4:50 min/km	SD	80-85%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	34 km	3:04 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km	56:40 min	5:40 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>	12 km	58:00 min	4:50 min/km	SD	80-85%
<b>Dienstag</b>	Fahrtspiel	1:30 Std			
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 23:05 min, Trabpause 5 min		4:46 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

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

das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

<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 Testlauf in 41:00 min		4:06 min/km	SWL	90-95%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				

<b>Mittwoch</b>	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	3 x 5 km in 23:00 min, Trabpause 5 min		4:36 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	30 km	2:43 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	15 km	1:18 Std	5:10 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	46:10 Std	4:37 min/km Marathontempo	TD	85-90%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	12 km, 5:00min/km, nach einer halben Std. 2 km in 8:10 min		5:00 min/km 4:05 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km	48:20 min	4:50 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	<b>Marathon</b>	<b>3:15 Std</b>	<b>4:37 min/km</b>	TD	85-90%

[nach oben](#)