



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 3:45 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:
2 Jahr Lauferfahrung
1 Std an einem Stück laufen können
10 km in 47:00 min
60 bis 80 km / Woche in 4-5
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 | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | TD | 85-90% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 12 km | 1:18 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |
| Sonntag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |

| Woche 3 | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | <65% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 18 km | 1:48 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km Testlauf in 51:00 in | | 5:06 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |

| Woche 4 | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 15 x 1 km, Trabpause 1 min | | 5:20 min/km | SD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | <65% |

| Woche 5 und 6 | | | | | |
|-------------------|------------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 1:02 Std | 5:10 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 15 km | 1:38 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |
| Freitag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:45 min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 15 km | 1:38 Std | 6:30 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 25 km | 2:36 Std | 6:15 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 7 | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | <65% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km Testlauf in 50:00 min | | 5:00 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |

| Woche 8 | | | | | |
|-------------------|--|----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 3 x 3 km in 15:30 min, Trabpause 5 min | | 5:10 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |

| | | | | | |
|----------------|---------|----------|-------------|----|--------|
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 23 km | 2:18 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | 65% |

| Woche 9 und 10 | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12km | 1:02 Std | 5:10 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 14 km | 1:24 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | Ruhetag | | | | |
| Freitag | 15 x 1 km, Trabpause 1 min | | 5:20 min/km | SD | 80-85% |
| Samstag | 25 km | 2:36 Std | 6:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 11 km | 1:11 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |

| Woche 11 | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | <65% |
| Mittwoch | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | 10 km | 55:50 min | 5:35 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km Testlauf in 49:00 min | | 4:54 min/km | SWL | 90-95% |
| Sonntag | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |

| Woche 12 | | | | | |
|-----------|-------|------|-------|------------|-------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |

| | | | | | |
|-------------------|---|--------------|----------------|----|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 3 x 3 km in 15:30 min, Trabpause 5 min | | 5:10 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | Ruhetag | | | | |
| Freitag | 10 km | 55:50 min | 5:35 min/km | SD | 80-85% |
| Samstag | 25 km | 2:36 Std | 6:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | 65% |

Woche 13 und 14

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|----------------------------------|--------------|----------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 1:02 Std | 5:10 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:38 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | Ruhetag | | | | |
| Freitag | 15 x 1 km, Trabpause 1 min | | 5:20 min/km | SD | 75-80% |
| Samstag | 25 km | 2:36 Std | 6:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 10 km | 55:50 min | 5:35 min/km | SD | 80-85% |

Woche 15

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|---------|-------------|----------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | <65% |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |

| | | | | |
|----------------|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------|
| Samstag | 10 km Testlauf in 48:00 min | 4:48 min/km | SWL | 90-95% |
| Sonntag | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL 65% |

| Woche 16 | | | | | |
|-------------------|---|----------------|----------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 3 x 2 km in 10:00 min, Trabpause 4 min | 5:00 min/km | TD | 85-90% | |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | Ruhetag | | | | |
| Freitag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Samstag | 20 x 1 km, Trabpause 2 min | 5:20 min/km | SD | 70-75% | |
| Sonntag | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL | 80-85% |

| Woche 17 | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 1:02 Std | 5:10 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:38 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | 4:45 min/km | SWL | 90-95% | |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 30 km | 3:08 Std | 6:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 15 km | 2:00 Std | 8:00 min/km | SL | <65% |

Woche 18

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|--|--------------|----------------|------------|--------|
| Montag | 2 x 10 min in 53:20 min, Trabpause 10 min | | 5:20 min/km | SD | 80-85% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 55:00 min | 5:35 min/km | SD | 80-85% |
| Sonntag | 30 km | 3:08 Std | 6:15 min/km | LD | 70-75% |

| Woche 19 | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | 10 km Testlauf in 47:30 min | | 4:45 min/km | SWL | 90-95% |
| Donnerstag | 10 km | 1:05 Std | 6:30 min/km | SL | 65% |
| Freitag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Samstag | 25 km | 2:36 Std | 6:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | Ruhetag | | | | |

| Woche 20 | | | | | |
|-----------------|-------|--------------|----------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Dienstag | 16 km | 1:28 Std | 5:30 min/km | SD | 80-85% |
| Mittwoch | 10 km | 53:20 min | 5:20 min/km | SD | 80-85% |

| | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------------|----|--------|
| Donnerstag | 8 km | 46:00 min | 5:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 30 min spielerisches Laufen | | | | |
| Sonntag | Marathon | 3:45 Std | 5:20 min/km | SD | 80-85% |

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2006 by Laufszene, Duisburg