



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 4:00 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:

**1 Jahr Lauftraining
1 Std an einem Stück
laufen können**

10 km in 50:00 min

**50 bis 70 km / Woche in 4
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	12 km	1:10 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:50 min	5:35 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 54:10 min		5:25 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:07 Std	5:35 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 52:30 min		5:15 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				

Samstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%

Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12km	1:06 Std	5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	2:23 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:16 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 51:40 min		5:10 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 12

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				

Dienstag	3 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min	5:30 min/km	TD	85-90%	
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	2:23 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	18 km	1:54 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	24 km	2:36 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	14 km	1:38 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 50:50 min		5:05 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3 km in 16:30 min, Trabpause 5 min		5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 x 1 km, Trabpause 1 min		5:40 min/km	SD	70-75%
Sonntag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:43 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	2 x 10 min in 56:40 min, Trabpause 10 min		5:40 min/km	SD	80-85%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	65%

Donnerstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	3 Std Dauerlauf, nach jeder Std 5 min gehen		6:30 min/km	LD	70-75%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	2:07 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	20 km	1:53 Std	5:40 min/km	SD	80-85%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	65%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	56:40 Std	5:40 min/km Marathontempo	SD	80-85%
Dienstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	SL	65%
Mittwoch	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	7 km	42:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	4:00 Std	5:41 min/km	SD	80-85%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszenen, Duisburg