

Trainingsplan Marathon in 4:30 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 6:23 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 29 min 4 km 7:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 39 min 6 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 10 km 7:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:55 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 59 min 8 km 7:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 40 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 91 min 12 km 7:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 44 min 6 km 7:20 min/km Lighttraine</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 108 min 14 km 7:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 6:10 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon in 4:30 h

2/6

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 57 min 8 km 7:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 90 min 12 km 7:30 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 5:50 min/km (=140 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 57 min 8 km 7:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1, 16 km, 120 min, 7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 34 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 5:50 min/km (=140 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 71 min 10 km 7:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 133 min 18 km 7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 38 Kilometer gelaufen und haben 7:15 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:40 min/km (=136 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 93 min 13 km 7:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 148 min 20 km 7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 43 Kilometer gelaufen und haben 7:10 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 56 min 8 km 7:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 88 min 12 km 7:20 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 85 min 12 km 7:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 163 min 22 km 7:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 44 Kilometer gelaufen und haben 7:10 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 91 min 12 km 7:40 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 70 min 10 km 7:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 176 min 24 km 7:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 9:00 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 78 min 12 km 6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 10 km 7:40 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 84 min 12 km 7:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 190 min 26 km 7:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:10 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 42 min 6 km 7:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 63 min 10 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 100 min 14 km 7:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:25 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 75 min 12 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 75 min 10 km 7:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 91 min 13 km, 7:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 215 min 30 km 7:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:55 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 93 min 15 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 71 min 10 km 7:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 157 min 22 km 7:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 57 Kilometer gelaufen und haben 7:50 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 62 min 10 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 88 min 12 km 7:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 5:50 min/km (= 175 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 100 min 14 km 7:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 48 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min → Schwimmen Kompensation 30 min	→ Progressiver Dauerlauf GA1/2 52 min 8 km 6:50-6:10 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min		→ Dauerlauf GA1 37 min 5 km 7:30 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min	→ Dauerlauf GA1 28 min 4 km 7:10 min/km Lighttrainer	→ Marathon

Sie sind diese Woche 59 Kilometer gelaufen und haben einen Marathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter www.natural-running.com
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.