

Trainingsplan Marathon in 3:30 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 4:58 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 48 min 8 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 51 min 10 km 5:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 75 min 12 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:25 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 48 min 8 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 62 min 12 km 5:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 93 min 15 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:55 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 60 min 10 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 67 min 13 km 5:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 106 min 17 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon in 3:30 h

2/6

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 92 min 15 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 40 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:40 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 4:30 min/km (=108 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 69 min 12 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 111 min 18 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 500 m GA2 4:30 min/km (=108 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 87 min 15 km 5:50 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 123 min 20 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:50 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 4:20 min/km (=104 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 87 min 15 km 5:50 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 50 min 10 km 5:00 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 123 min 20 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 57 min 10 km 5:45 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 24 min 5 km 4:45 min/m Lightrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 90 min 15 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 40 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:30 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 60 min 12 km 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 34 min 6 km 5:45 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 121 min 22 km 5:40-5:20 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 52 Kilometer gelaufen und haben 7:35 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 70 min 14 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 57 min 10 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 68 min 14 km 4:50 min/m Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 144 min 24 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 62 Kilometer gelaufen und haben 7:55 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 70 min 14 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 57 min 10 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 63 min 10 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 156 min 26 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:45 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger+ Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 62 min 13 km 4:50 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 98 min 17 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:25 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 80 min 16 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 59 min 12 km 4:50 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 172 min 30 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 7:50 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 20 km 100 min 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 75 min 12 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 149 min 26 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 9:35 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 68 min 14 km 4:50 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 4:30 min/km (=108 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 104 min 18 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 63 Kilometer gelaufen und haben 7:45 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 51 min 10 km 5:30-4:50 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min		→ Dauerlauf GA1 36 min 6 km 6:00 min/km Trainingsschuh → Stretching 15 min	→ Dauerlauf GA1 28 min 5 km 5:45 min/km Trainingsschuh	→ Marathon

Sie sind diese Woche 63 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.