

Voraussetzung:
Marathon in 4:00 Std oder 3:45 Std
10 km in 44:00 min
70 bis 90 km / Woche in 5 Trainingseinheiten

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

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	12 km	59:00 min	4:55 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	14 km	1:24 Std	6:00 min/km	SL	65%
Samstag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	11 km	1:06 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 46:00 min		4:36 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 14:15 min, Trabpause 5 min		4:45 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Samstag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	13 km	1:04 Std	4:55 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	16km	1:36 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Samstag	25 km	2:22 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 45:30 min		4:33 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	8x1 km, Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
Samstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Sonntag	25 km	2:22 Std	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	13km	1:04 Std	4:55 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	15km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15x1 km, Trabpause 1 min		5:00 min/km	SD	80-85%
Samstag	25 km	2:22 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 45:00 min		4:30 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	3 x 3 km in 14:15 min, Trabpause 5 min		4:45 min/km	TD	85-90%
Samstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Sonntag	20 x 1 km, Trabpause 2 min		5:00 min/km	SD	80-85%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	13 km	1:03 Std	4:50 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	8 x 1 km, Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
Samstag	25 km	2:17 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:50Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 45:00 min		4:30 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	3 x 2 km in 8:50 min, Trabpause 4 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Samstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	27 km	2:33 Std	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	13 km	1:03 Std	4:50 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	27 km	2:33 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Samstag	3 x 5 km in 25:00 min, Trabpause 5 min		5:00 min/km	SD	80-85%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	2:30 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km	2:55 Std	5:50 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km Testlauf in 44:00 min		4:24 min/km	SWL	90- 95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	LD	70- 75%
Donnerstag	3 x 5 km in 25:00 min, Trabpause 5 min		5:00 min/km	SD	80- 85%
Freitag	30 km	2:55 Std	5:50 min/km	SL	65%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	16 km	1:30 Std	5:30 min/km	LD	70- 75%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	49:40 Std	4:58 min/km Marathontempo	SD	80- 85%
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70- 75%
Mittwoch	10 km, 5:30min/km, nach einer halben Std. 2 km in 8:50 min		5:30 min/km 4:25 min/km	LD TD	70- 75% 85- 90%
Donnerstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	3:30 Std	4:58 min/km	SD	80- 85%