



Marathon Trainingsplan

Werde zum Lauf-Ass mit dem Marathon Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.MeineFitness.net)

Marathon Trainingsplan

Der Marathon gilt als die Königsdisziplin im Laufsport. Nur ein erfahrener Läufer sollte sich dieser Herausforderung stellen und die 42 Kilometer in Angriff nehmen. Um dieses Ziel zu bewältigen, benötigst Du einen speziellen Trainingsplan, der Dir im Folgenden vorgestellt wird.

Der Trainingsplan Marathon ist ein Trainingsplan, der Dir dabei helfen wird, der Marathondistanz systematisch näher zu kommen. Die Vorbereitungszeit beträgt 12 Wochen, jede Woche variiert das Training.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Trainingsplan eignet sich für Läufer mit mindestens 1,5 Jahren Lauferfahrung,
- ✓ Du benötigst eine Pulsuhr und die Berechnung Deiner maximalen Herzfrequenz
- ✓ Auch eine gesunde und ausgeglichene Ernährung ist sehr wichtig in der Vorbereitungszeit.

Gut zu wissen!

- ✓ Das richtige Aufwärmen ist essentiell und sollte nicht vernachlässigt werden.
- ✓ Sehnen, Knochen und Bänder brauchen Monate, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen.

Trainingsfrequenz

- ✓ 4 Mal pro Woche

Trainingsablauf

Dein Training gliedert sich in 3 Teile: Aufwärmen, Marathon Workout und Cooldown.

- ✓ Um Verletzungen vorzubeugen musst Du Dich richtig aufwärmen. Wenn Du direkt losläufst riskierst Du Verletzungen, die Deine Vorbereitung im schlimmsten Fall beenden können.
- ✓ Dein Marathon Workout dauert 12 Wochen. Du passt Dein Training jede Woche erneut an und steigert Dich mit jedem Workout.
- ✓ Passe das Aufwärmprogramm auch an Dein Workout an. Intensive Einheiten fordern längeres aufwärmen als lockere Einheiten. Gute Aufwärmmöglichkeiten sind statisches Dehnen und ein paar Minuten eingehen, bevor du losläufst.

Marathon Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit A
Samstag	Trainingseinheit D
Sonntag	Ruhetag

✓ Dein Trainingsplan ändert sich jede Woche, um deinen Körper langsam an die steigende Belastung anzupassen. Nach diesem Plan bist Du nach 12 Wochen bereit für Deinen ersten Marathon.

Woche 1

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	2 x 30 Min
Sonntag	Ruhetag	

Woche 2

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	75 Min mit Gehpause nach 30 Min und 60 Min
Sonntag	Ruhetag	

Woche 3

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	35 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	90 Min mit Gehpause nach 30 Min und 60 Min
Sonntag	Ruhetag	

Woche 4

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	105 Min mit 3 Gehpausen (30,60,90)
Sonntag	Ruhetag	

Woche 5

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf mit Tempotraining	30 Min mit Tempotraining nach 15 Min: 8x30 Sek mit 1 Min Trabpause
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Erster Distanzlauf	10 Kilometer
Sonntag	Ruhetag	

Woche 6

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Fartlek Training	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	120 Min mit 3 Gehpausen (30,60,90)
Sonntag	Ruhetag	

Woche 7

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	135 Min mit 4 Gehpausen (30,60,90,120)
Sonntag	Ruhetag	

Woche 8

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf mit Steigerungen 70-75% der max. Herzfrequenz	25 Min mit anschließend 5 Steigerungen
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf mit Steigerungen 70-75% der max. Herzfrequenz	25 Min mit anschließend 3 Steigerungen
Samstag	Distanzlauf	10 Kilometer
Sonntag	Ruhetag	

Woche 9

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Fartlek Training	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	150 Min mit 4 Gehpausen (30,60,90,120)
Sonntag	Ruhetag	

Woche 10

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Fartlek Training	35 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 70-75% der max. Herzfrequenz	30 Min
Samstag	Dauerlauf mit Gehpause 70-75% der max. Herzfrequenz	180 Min mit 5 Gehpausen (30,60,90,120,150)
Sonntag	Ruhetag	

Woche 11

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Dauerlauf 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf mit Tempotraining 75-80% der max. Herzfrequenz	30 Min mit Tempotraining nach 15 Min: 8 x 30 Sek mit 1 Min Trabpause
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf mit Steigerungen 70-75% der max. Herzfrequenz	12 Min mit anschließend 3 Steigerungen
Samstag	Dauerlauf im Marathontempo	45 Min
Sonntag	Ruhetag	

Woche 12

Wochentag	Training	Zeit
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Dauerlauf 80-85% der max. Herzfrequenz	30 Min
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Dauerlauf 70-75% der max. Herzfrequenz	15 Min
Samstag	Dauerlauf mit Steigerungen 70-75% der max. Herzfrequenz	10 Min mit anschließend 3 Steigerungen
Sonntag	Marathon!	42,195 Kilometer

✓ Beachte bei jeder Laufeinheit stets das Auslaufen, also den Cooldown. Dies ist wichtig um die Herz- und Atemfrequenz zu normalisieren. Ein 10 minütiges Auslaufen nach jedem Training bewirkt Laktatabbau und den Abtransport von Abfallstoffen aus den beanspruchten Muskeln.

✓ An den Ruhetagen kannst Du zusätzliche Zeit für weitere Dehnübungen einführen.

✓ **Viel Erfolg bei Deinem Marathon!**

Marathon Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Marathon Trainingsplan trainiert, sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.