

Trainingsplan A: Santander Marathon Mönchengladbach 2016

Voraussetzung: Lauferfahrung > 2 Jahre mit \emptyset 45 KM / Woche // Wettkampferfahrung über 10 km und Halbmarathon

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	km/Wo	Bemerkungen	Belastung in % Hf max
47	10	10	Ruhe	10	Ruhe	18	Ruhe	48	Steigerungslauf 3+5+10	60-70%
48	10	10	Ruhe	10	Ruhe	20	Ruhe	50		70-75%
49	10	10	Ruhe	10	Ruhe	22	Ruhe	52		75-80%
50	10	10	Ruhe	10	Ruhe	25	Ruhe	55		80-85%
51	10	10	Ruhe	10	Ruhe	20	Ruhe	50		85-90%
52	10	10	Ruhe	10	Ruhe	22	Ruhe	52	Weihnachten	
53	10	10	Ruhe	10	Ruhe	25	Ruhe	55	Sylvester	
1	10	10	Ruhe	10	Ruhe	27	Ruhe	57		
2	10	9	1	Ruhe	9	1	Ruhe	20	Ruhe	50
3	10	8	2	Ruhe	8	2	Ruhe	22	Ruhe	52
4	10	7	3	Ruhe	7	3	Ruhe	25	Ruhe	55
5	10	6	4	Ruhe	6	4	Ruhe	27	Ruhe	57
6	10	5	5	Ruhe	5	5	Ruhe	22	Ruhe	52
7	10	4	6	Ruhe	4	6	Ruhe	25	Ruhe	55
8	10	3	7	Ruhe	3	7	Ruhe	27	Ruhe	57
9	10	2	8	Ruhe	2	8	Ruhe	30	Ruhe	60
10	10	1	9	Ruhe	2	8	Ruhe	22	Ruhe	52
11	10	10	Ruhe	7	1	Ruhe	22	Ruhe	50	Venloop
12	5	10	Ruhe	7	1	Ruhe	25	Ruhe	48	Ostern
13	10	10	Ruhe	7	1	Ruhe	27	Ruhe	55	
14	10	10	Ruhe	7	1	Ruhe	34	Ruhe	62	Landschaftslauf
15	5	10	Ruhe	6	2	Ruhe	22	Ruhe	45	
16	10	10	Ruhe	6	2	Ruhe	25	Ruhe	53	
17	10	10	Ruhe	6	2	Ruhe	27	Ruhe	55	
18	10	10	Ruhe	6	2	Ruhe	30	Ruhe	58	Testlauf
19	5	10	Ruhe	5	3	Ruhe	27	Ruhe	50	Pfingsten
20	10	10	Ruhe	5	3	Ruhe	25	Ruhe	53	
21	10	10	Ruhe	5	3	Ruhe	22	Ruhe	50	
22	10	3	2	Ruhe	5	Ruhe	42	Ruhe	62	MG Marathon
								53,4	\emptyset KM / Woche	