

Trainingsplan B: Santander Marathon Mönchengladbach 2016										
Voraussetzung: Lauferfahrung > 3 Jahre mit Ø 55 KM / Woche // Wettkampferfahrung über Marathon										
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	km/Wo	Bemerkungen	Belastung in % Hf max
47	10	10	Ruhe	10	10	18	Ruhe	58	Steigerungslauf 3+5+10	60-70%
48	10	10	Ruhe	10	10	20	Ruhe	60		70-75%
49	10	10	Ruhe	10	10	22	Ruhe	62		75-80%
50	10	10	Ruhe	10	10	25	Ruhe	65		80-85%
51	10	10	Ruhe	10	10	20	Ruhe	60		85-90%
52	10	10	Ruhe	10	10	22	Ruhe	62	Weihnachten	
53	10	10	Ruhe	10	10	25	Ruhe	65	Sylvester	
1	10	10	Ruhe	10	10	27	Ruhe	67		
2	10	9	1	Ruhe	10	9	1	20	Ruhe	60
3	10	8	2	Ruhe	10	8	2	22	Ruhe	62
4	10	7	3	Ruhe	10	7	3	25	Ruhe	65
5	10	6	4	Ruhe	10	6	4	27	Ruhe	67
6	10	5	5	Ruhe	10	5	5	22	Ruhe	62
7	10	4	6	Ruhe	10	4	6	25	Ruhe	65
8	10	3	7	Ruhe	10	3	7	27	Ruhe	67
9	10	2	8	Ruhe	10	2	8	30	Ruhe	70
10	10	1	9	Ruhe	10	1	9	22	Ruhe	62
11	10	10	Ruhe	10	8	1	22	Ruhe	61	Venloop
12	5	10	Ruhe	10	8	1	25	Ruhe	59	Ostern
13	10	10	Ruhe	10	8	1	27	Ruhe	66	
14	10	10	Ruhe	10	8	1	34	Ruhe	73	Landschaftslauf
15	5	10	Ruhe	10	7	2	22	Ruhe	56	
16	10	10	Ruhe	10	7	2	25	Ruhe	64	
17	10	10	Ruhe	10	7	2	27	Ruhe	66	
18	10	10	Ruhe	10	7	2	30	Ruhe	69	Testlauf
19	5	10	Ruhe	10	6	3	27	Ruhe	61	Pfingsten
20	10	10	Ruhe	10	6	3	25	Ruhe	64	
21	10	10	Ruhe	10	6	3	22	Ruhe	61	
22	10	3	2	Ruhe	5		42	Ruhe	62	MG Marathon
								63,5	Ø KM / Woche	