



## ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

Marathon-Trainingsplan – ZIEL IN 12 WOCHEN FINISH: 3:30 Std.

### 12 Wochen-Plan mit 5 bis 6 Lafeinheiten pro Woche

Der Plan eignet sich für Läuferinnen und Läufer, die bereits über eine gute Laufkondition verfügen und schon mindestens einmal einen Marathon mit dem Ziel "Ankommen" bewältigt haben.

#### WOCHE 1

Mo 10-12 km ruhiger Dauerlauf

Di Tempoläufe im Gelände: 2-3 km Einlaufen, 3x10 min (etwa im Halbmarathon-Lauftempo mit einer Trabpause von je 4-5 Min), 3-5 km Auslaufen

Mi 10-12 km ruhiger Dauerlauf

Do 10 km lockerer Dauerlauf, 5-6 km zugiger Dauerlauf, 2 km langsamer Dauerlauf

Fr Ruhetag

Sa 2 km langsamer Dauerlauf, 6-7 km zügiger Dauerlauf, 2 km langsamer Dauerlauf

So 20-25 km langsamer Dauerlauf. Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie, zwischendurch zu trinken!

#### WOCHE 2

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di 10 km ruhiger Dauerlauf, bei guter Verfassung am Ende das Tempo steigern

Mi Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 8 x 1000 m (im 10-km-Lauftempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 km Auslaufen

Do 10 km lockerer Dauerlauf

Fr 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Sa Ruhetag oder 5 km ruhiger Dauerlauf



## **ROAD RUNNERS BREMEN e.V.**

So Halbmarathon-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen

### **WOCHE 3**

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Mi 10 km ruhiger Dauerlauf

Do Ruhetag

Fr 12 km Fahrtspiel, wechselndes Tempo nach Gefühl

Sa 8-10 km ruhiger Dauerlauf

So 28-30 km langsamer Dauerlauf

### **WOCHE 4**

Mo 8 km ruhiger Dauerlauf

Di Tempoläufe: 3 km Warmlaufen, 10 x 400 m (im 10-km-schnelles Tempo mit einer Trabpause von je 200 m), 3 km Aulaufen

Mi Ruhetag

Do 10 km ruhiger Dauerlauf

Fr 2 km Einlaufen, 8-10 km im geplanten Marathon-Lauftempo, 2 km Auslaufen

Sa Ruhetag

So 30-32 km langsamer Dauerlauf; vorsichtig beginnen, denn die Belastungen am Dienstag und Freitag waren nicht gering

### **WOCHE 5**

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 4 x 2000 m (im 10-km-Lauftempo mit einer Trabpause von je 4 min), 2 km Auslaufen



## **ROAD RUNNERS BREMEN e.V.**

Mi Ruhetag

Do 10 km lockerer Dauerlauf

Fr 2 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathon-Lauftempo, 2 km Auslaufen

Sa Ruhetag

So 25-30 km langsamer Dauerlauf

### **WOCHE 6**

Mo 8 km ruhiger Dauerlauf

Di 8 km ruhiger Dauerlauf

Mi Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 4 x 1000 m (im 10 km Lauftempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 -3km Auslaufen

Do 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Fr Ruhetag

Sa 4 km langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen

So Halbmarathon-Wettkampf (oder Testlauf über die selbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen

### **WOCHE 7 Mo Ruhetag**

Di 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Mi 10-12 km ruhiger Dauerlauf

Do Ruhetag

Fr 12 km Fahrtspiel, wechselndes Tempo nach Gefühl

Sa 8-10 km ruhiger Dauerlauf

So 32 km langsamer Dauerlauf



## **ROAD RUNNERS BREMEN e.V.**

### WOCHE 8

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 1000 m (im 10-km-Lauftempo mit einer Trabpause von je 10 min), 3 km auslaufen

Mi Ruhetag

Do 8 km ruhiger Dauerlauf

Fr 2 km Einlaufen, 10 km im Marathon-Lauftempo, 2 km Auslaufen

Sa Ruhetag

So 30-35 km langsamer Dauerlauf

### WOCHE 9

Mo Ruhetag

Di 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Mi Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 5 x 2000 m (im 10-km-Lauftempo mit einer Trabpause von je 4 min), 3 km Auslaufen

Do 10 km ruhiger Dauerlauf

Fr Ruhetag

Sa 34-40 km langsamer Dauerlauf

So 8-10 km ruhiger Dauerlauf

### WOCHE 10

Mo 10 km ruhiger Dauerlauf

Di Tempoläufe: 4 km Einlaufen, 10 x 400 m (im 10-12 km-Lauftempo mit einer Trabpause von je 200 m), 3 km Auslaufen

Mi 10 km ruhiger Dauerlauf



## **ROAD RUNNERS BREMEN e.V.**

Do 25 km langsamer Dauerlauf

Fr Ruhetag

Sa 5 km langsamer Dauerlauf, 5 Steigerungen

So 10-km-Wettkampf, mit ein- und auslaufen (Erwarten Sie keine Bestzeit)

### **WOCHE 11**

Mo 8-10 km ruhiger Dauerlauf

Di Ruhetag

Mi Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 3 x 3 km (im Halbmarathon-Lauftempo mit einer Trabpause von je 3 min), 2 km Auslaufen

Do Ruhetag

Fr 25-28 km langsamer Dauerlauf (sehr langsam!)

Sa 10-12 km ruhiger Dauerlauf

So Ruhetag

### **WOCHE 12**

Mo 6 km lockerer Dauerlauf

Di 2 km Einlaufen, 5 km im Marathon-Lauftempo, 2 km Auslaufen

Mi 8-10 km langsamer Dauerlauf (oder Ruhetag)

Do 6-8 km langsamer Dauerlauf

Fr Ruhetag

Sa 6 km langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen

So MARATHON