

Trainingsplan: Marathon (42 km)

Mit dem folgenden Trainingsplan für 16 Wochen bereiten Sie sich optimal auf einen Marathon vor. Drucken Sie den Plan aus und hacken Sie jedes absolvierte Training ab. Viel Erfolg!

Zyklus 1	Woche 1	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 6 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		So	Long Jog (LJ) 90 min oder 15 km
	Woche 2	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 90 min oder 15 km
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 8 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
	Woche 3	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 10 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		So	Long Jog (LJ) 90 min oder 15 km
	Woche 4	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 2 x 6 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
Zyklus 2	Woche 5	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 10 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
	Woche 6	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 90 min oder 15 km
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 12 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		So	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
	Woche 7	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit je 1x4, 8, 12 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
	Woche 8	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 2 x 8min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
Zyklus 3	Woche 9	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit je 1x 12, 8, 4 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min

Zyklus 4	Woche 10	So	Long Jog (LJ) 120 min oder 20 km
		Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 120 min oder 20 km
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 10 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		So	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
	Woche 11	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 3 x 12 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		So	Long Jog (LJ) 120 min oder 20 km
	Woche 12 Regeneration	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 2 x 6 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
	Woche 13	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV) mit 5 x 5 min schnell im Wechsel mit 4 min locker
Sa		Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min	
So		Long Jog (LJ) 120 min oder 20 km	
Woche 14	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine	
	Mi	Long Jog (LJ) 120 min oder 20 km	
	Fr	Intervall-Training (IV) mit 4 x 6 min schnell im Wechsel mit 4 min locker	
	Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min	
	So	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min	
Woche 15 Regeneration	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine	
	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min	
	Fr	Intervall-Training (IV) mit 2 x 4 min schnell im Wechsel mit 4 min locker	
	Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min	
Woche 16 Regeneration	Di	Intervall-Training (IV) mit 2 x 3 min schnell im Wechsel mit 4 min locker	
	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min	
	Fr	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min	
		So	Marathon

Voraussetzungen für einen Marathon

- Sie laufen seit 6 Monaten oder länger mindestens 2 x pro Woche 45 min und machen 1 x sonstigen Ausdauersport.
- Die weiteren Voraussetzungen sind die gleichen wie beim Halbmarathon.
- Sie haben keine gesundheitlichen Probleme.
- Zeit und Motivation für eine intensive Vorbereitungszeit sind vorhanden.

Expertentipps

- Der letzte Lauf vor dem Marathon sollte 3 Tage vor dem Start stattfinden.
- Ein hohes Trainingsvolumen erfordert auch viel Regeneration.
- In den letzten beiden Wochen sollten Sie auf ausreichend Schlaf achten und in der letzten Woche auf kohlenhydratreiche Ernährung.

Wir unterstützen Sie

Unsere Sportwissenschaftler/-innen und Sportärzte/-ärztinnen überprüfen Ihren Leistungsstand mit einem Ausdauerstest. Darauf aufbauend erklären sie Ihnen anschaulich und unkompliziert, wie Sie Ihr Training optimal gestalten und dosieren können. Mehr Infos: www.medbase.ch/sport