



**LEX – LAUFEXPERTEN KASSEL/ERFURT/JENA**

*Die Spezialisten rund um's Laufen*

## Trainingsplan: Marathon in 4:30 – 5:00

Woche	Tag	Training
<b>1</b>	MO	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 75 bis 80 % der max. HFQ)
	MI	60 min lockerer Dauerlauf (ca. 75 bis 80 % der max. HFQ)
	SA	45 min schnellerer Dauerlauf (ca. 75 bis 90 % der max. HFQ)
<b>2</b>	MO	90 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	75 min schnellerer Dauerlauf (ca. 80 bis 85 % der max. HFQ) + Dehnung
	SO	90 bis 100 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
<b>3</b>	MO	30 min schneller Dauerlauf (ca. 85 bis 90 % der max. HFQ)
	MI	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	45 min schneller Dauerlauf (ca. 80 bis 90 % der max. HFQ)
	SA SO	Sauna 17 bis 22 km lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
<b>4</b>	MO	35 bis 45 min lockerer Dauerlauf (ca. 80 bis 85 % der max. HFQ)
	MI	60 min regenerativer Dauerlauf (ca. 60 bis 70 % der max. HFQ)
	FR	90 bis 100 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	SA SO	Sauna 100 bis 120 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
<b>5</b>	DI	Pyramidentraining: 3 x 200 m / 3 x 300 m / 1 x 500 m / 1 x 300 m / 1 x 200 m (alles submaximal) – auslaufen
	DO	30 bis 40 min regenerativer Dauerlauf (ca. 60 bis 70 % der max. HFQ)
	FR	45 min schneller Dauerlauf (80 bis 90 % der max. HFQ)
	SA	120 bis 130 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
<b>6</b>	DI	40 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	Tempoläufe: 8 x 400 m (submaximal - ca. 85 bis 95 % der max. HFQ) / aktive Pause zwischen Läufen: 10 min + Dehnung
	SA	schneller Dauerlauf: ca. 12 - 15 km in Renntempo
	SO	Sauna
<b>7</b>	DI	90 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	75 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
	SA	30 bis 32 km lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	SO	
<b>8</b>	DI	60 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	schneller Dauerlauf: ca. 7 bis 9 km bei HFQ = 80 bis 90 % + Dehnung + 30 min locker Auslaufen
	SA	50 min regenerativer Dauerlauf (ca. 60 bis 70 % der max. HFQ)
	SO	15 bis 20 km lockerer Dauerlauf + Dehnung
<b>9</b>	DI	45 bis 55 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	Tempoläufe: 7 x 600 m (submaximal - ca. 85 bis 95 % der max. HFQ) / Pause zwischen Läufen: 15 min + Dehnung
	SA	45 min regenerativer Dauerlauf (ca. 60 bis 70 % der max. HFQ)
	SO	32 bis 35 km lockerer Dauerlauf + Dehnung
<b>10</b>	DI	30 min lockeres Traben + Dehnung
	MI	50 min schneller Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	60 bis 90 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
	SO	100 bis 110 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
<b>11</b>	DI	70 bis 80 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 80 % der max. HFQ)
	SO	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
<b>12</b>	MO	50 bis 60 min lockerer Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	MI	30 bis 40 min lockerer Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	SA	<b>Marathon</b>
	SO	Sauna