

# Fit für den Marathon

**MANCHE SAGEN, ALS ECHTER LÄUFER MÜSSE MAN MARATHON GELAUFEN SEIN. OB DAS WIRKLICH STIMMT, SEI DAHINGESTELLT. EIN ERLEBNIS IST ES ABER AUF JEDEN FALL. DAMIT DU GUT VORBEREITET AN DEN START GEHST, FINDEST DU HIER DIE BESTEN TIPPS UND TRAININGSPLÄNE UNSERES EXPERTEN CARSTEN EICH.**

Für dich war der Halbmarathon bisher die optimale Wettkampfdistanz, doch 2016 suchst du nach einer neuen Herausforderung? Wieso versuchst du es nicht mal mit einem Marathon? Den bist du schon gelaufen? Dann versuche doch jetzt, die Vier-Stunden-Marke zu knacken! Wir werden dich auf deinem Weg zum ersten Marathon-Finish oder einer Zeit unter 4 Stunden begleiten und liefern dir den passenden Trainingsplan gleich dazu. Ein Marathon hat wenig mit Glück zu tun, vielmehr benötigst du eine solide Vorbereitung über einen möglichst langen Zeitraum. Das hängt natürlich

in erster Linie mit der ungewohnten Streckenlänge zusammen. Unsere Muskulatur muss schrittweise auf diese lange Belastung vorbereitet werden. Deswegen haben wir unsere Trainingspläne für einen Zeitraum von einem halben Jahr ausgelegt. Wenn du jetzt startest, bist du pünktlich fit für die Herbstmarathons. In deiner Marathonvorbereitung werden zunehmend längere Läufe im ruhigen Lauftempo den wichtigsten Trainingsinhalt darstellen. Dazu kommen Tempotraining und Stabilisationstraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Wir teilen die Vorbereitung in verschiedene Perioden ein und starten mit der Grundlagenperiode. Dabei steht die Grundlagenausdauer im Mittelpunkt. Die Trainingsumfänge werden langsam gesteigert, und es stehen eher ruhige Läufe auf dem Plan. Ein kleines Fahrtspiel oder kürzere Tempoläufe runden das Training ab. Anschließend folgt die eigentliche Vorbereitungsperiode. In dieser Zeit absolvierst du die marathonspezifischen langen Läufe, arbeitest aber auch an deiner Wettkampfgeschwindigkeit. Damit nimmt die Intensität des Trainings deutlich zu. Deswegen wird der regelmäßige Wechsel zwischen Belastungs- und Regenerationswochen umso wichtiger. In dieser Trainingsphase sind die Einheiten bunt gemischt: Neben zahlreichen Dauerläufen stehen auch Tempowechseleinheiten auf dem Programm (Erklärungen zu den einzelnen Trainingsmethoden findest du rechts). Diese Periode ist der zentrale Bereich der Marathonvorbereitung und sollte 12 bis 14 Wochen dauern. Die letzten vier Wochen sind dann für die eigentliche Wettkampfperiode reserviert. Jetzt wird der Trainingsumfang langsam

reduziert, aber einige intensive Einheiten – oder idealerweise ein Testwettkampf – stehen noch auf dem Programm. Die Regeneration steht zunehmend im Mittelpunkt, denn dein Körper braucht Zeit, um all die Trainingsreize zu verarbeiten. Diese langfristige Vorbereitung wird dir die Sicherheit geben, dass du den Moment genießen kannst, wenn du deine Finishermedaille umgehängt bekommst. Und eines ist sicher: Dieser Moment ist es allemal wert, das nächste halbe Jahr regelmäßig deine Laufschuhe zu schnüren.

## Werde Marathon-VIP!

**Als ASICS-Lauf-VIP gehst du perfekt vorbereitet beim Frankfurt-Marathon 2016 an den Start.**

Wir haben für dich ein ganz besonderes Marathon-Paket geschnürt: Ein laufen.de-Leser kann den Frankfurt Marathon am 30. Oktober 2016 als laufender VIP erleben. Unser Coach Carsten Eich bereitet dich mit einem individuellen Trainingsplan sechs Monate lang auf dein Rennen vor. Unser Partner ASICS kümmert sich darum, dass du mit dem bestmöglichen Equipment an den Start gehen kannst. Du erhältst jeden Monat – also sechsmal – ein Überraschungspaket von unserem Ausrüstungspartner ASICS. Und natürlich bist du auch am Marathon-Wochenende in Frankfurt bestens aufgehoben. Der Veranstalter lädt dich nicht nur zum Rennen ein, sondern spendiert dir auch eine Übernachtung im Athleten-Hotel, wo du vor dem Lauf gemeinsam mit den Top-Favoriten beim zweitschnellsten deutschen Marathon aller Zeiten frühstücken darfst.

**Lust, dabei zu sein? Sende eine E-Mail mit deinen Kontaktdaten und deiner angepeilten Zeit an [redaktion@laufen.de](mailto:redaktion@laufen.de)**



## DAUERLAUF I (DL I) DER RUHIGE DAUERLAUF

Nichts machen Läufer öfter als diese ruhigen Trainingseinheiten, die in der Länge zwischen 5 und 30 Kilometern variieren können. Mit solchen Dauerläufen verbesserst du deine aerobe Ausdauer und legst das Fundament deiner Leistungsfähigkeit. Das Lauftempo wird dabei nach der Herzfrequenz gewählt. Sie sollte beim Dauerlauf I zwischen 60 und 75 Prozent der Schläge liegen, mit denen dein Herz bei maximaler Belastung das Blut durch den Körper pumpen kann. Um sicher zu sein, im individuell richtigen Bereich zu trainieren, solltest du herausfinden, wie schnell dein Herz bei Höchstbelastung schlagen kann. Falls du ohne Pulsuhr trainierst gibt es einen guten Richtwert: Wenn du dich während des Laufens ohne Probleme unterhalten kannst – und das auch verständlich ist – ist dein Tempo genau richtig. Wenn du keine Luft zum Reden hast, bist du zu schnell.

## DAUERLAUF II (DL II) DER LEISTUNGSBOOSTER

Das Tempo bei diesen Läufen liegt genau in der Mitte zwischen der Geschwindigkeit beim Dauerlauf I und dem angepeilten Wettkampftempo (z.B. Halbmarathon). Damit stellt der Dauerlauf II eine Brücke zwischen dem Grundlagenstraining und der Wettkampfleistung dar. Diese Dauerläufe bewirken die größten Leistungssprünge, weil sie fordern, ohne zu überfordern. Das Tempo ist so gewählt, dass zwar die aerob-anaerobe Schwelle nicht erreicht wird und keine Sauerstoffschuld eingegangen wird, aber die Herzfrequenz deutlich höher liegt als beim Dauerlauf I. Die Herzfrequenz bewegt sich zwischen 75 und 85 Prozent des Maximalwertes. Der Dauerlauf II wird sehr gezielt eingesetzt und hat einen Anteil zwischen 15 und 25 Prozent des gesamten Trainingsumfangs.

## DAUERLAUF III (DL III) DER INTENSIVE, FORDERNDE LAUF

Dieser sehr schnelle Dauerlauf ist eine sehr intensive Trainingsform, die in der Vorbereitung auf einen Wettkampf sehr effektiv ist. Allerdings sind solche Trainingsläufe nur zu empfehlen, wenn die Grundlagenausdauer mit ruhigeren Läufen bereits gut entwickelt ist. Beim Dauerlauf III bewegst du dich 3 bis 10

Kilometer lang im Bereich deiner aerob-anaeroben Schwelle und läufst das Tempo, das du für 5, 10 oder 21,1 Kilometer im Wettkampf anpeilst. Die Pulswerte steigen dabei in den Bereich zwischen 85 bis 95 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz. Dieses sehr intensive Trainingsmittel sollte nur in direkter Vorbereitung auf einen Wettkampf zum Einsatz kommen.

## FAHRTSPIEL TEMPO WECHSEL DICH

Bei diesem Spiel mit der Geschwindigkeit veränderst du während eines Laufes ständig das Tempo, sodass du dich mal weniger und mal mehr belastest. Dabei sind Streckenlänge, Lauftempo und Dauer der Belastungen frei wählbar. Du kannst dein Training perfekt an die Strecke anpassen. In den Pausen zwischen den schnellen Abschnitten sollte immer weitergetrabt werden, um die Erholung unter Belastung zu trainieren. Das Fahrtspiel stellt ein sehr gutes Trainingsmittel dar, mit dem die beabsichtigte Wettkampfgeschwindigkeit auf kurzen Abschnitten trainiert werden kann. Anfangs reicht es, das Wettkampftempo für ein bis zwei Minuten zu laufen. Durch die allmähliche Verlängerung der Tempoläufe bis auf zehn oder zwölf Minuten bei gleichzeitiger Verkürzung der Pausen kannst du von Woche zu Woche deine Leistungsfähigkeit steigern.

## TEMPOWECHSEL/INTERVALLTRAINING DER TEMPO-TRAINER

Intervalltraining ist eine Trainingsform des Tempotraining, bei dem sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Dabei wird die Erholungsphase so gestaltet, dass es zu keiner vollständigen Erholung des Organismus kommt. Genau durch diese unvollständige Erholung und die Wiederholung der Belastungen kommt es zu einem hohen Trainingsreiz. Die Pausengestaltung sollte immer in Form einer Trabpause erfolgen, sodass es zu einer zusammenhängenden Trainingsbelastung kommt. Je kürzer bzw. intensiver die Fortbewegung in der Pause ist, umso weniger kann sich der Körper von der Belastung erholen und die Intensität des Trainingsreizes steigt. Intervalltraining ist ein sehr effektives Trainingsmittel um Wettkampfgeschwindigkeiten vorzubereiten, allerdings muss nach einem Intervallprogramm die Regeneration beachtet werden.

## EINLAUFEN/AUSLAUFEN AUFWARMEN UND COOLDOWN

Um warm zu werden trabst du ganz locker. Hier geht es darum, die Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen und den Körper auf die Belastung vorzubereiten. Beim Auslaufen trabst du noch einmal ein Stück, um nach dem Training wieder runterzukommen.

## KRAFT BAUCH/RÜCKEN FÜR EINE STABILE MITTE

Das sind Übungen für den Rumpf. Eine stabile Körpermitte hilft dir nämlich auch beim Laufen. Übungen findest du ab Seite 100 oder auf [www.laufen.de](http://www.laufen.de).



**laufen.de-Experte Carsten Eich**  
Carsten Eich ist unser Trainingsexperte. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszenen auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die laufen.de Running Camps, die jeweils im Frühjahr auf Mallorca und in Andalusien angeboten werden. [www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de)

# #PLAN1 IN 26 WOCHEN DEN MARATHON GUT FINISHEN

## Das ist deine Situation

Du läufst regelmäßig und bist auch schon einmal einen Halbmarathon gelaufen. Dafür hast du etwa 2:10 bis 2:30 Stunden benötigt. Marathon bist du bislang noch nicht gelaufen.

## Das ist dein Ziel

Alle reden davon, dass man einmal im Leben einen Marathon gelaufen

sein muss. Jetzt willst du das auch. Eine bestimmte Zeit hast du dabei nicht als Ziel. Du willst die 42,195 Kilometer vor allem gut und ohne größere Probleme schaffen.

## So kommst du an

Ab sofort stehen für dich drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche auf dem Plan. Alternativtraining

wie Kraftübungen für Bauch und Rücken sind hier schon berücksichtigt. An der Wettkampfgeschwindigkeit feilst du vor allem mit Fahrspielen und Tempowechsel-Training. Deine längsten Läufe sind bis zu 26 Kilometer lang, dein Wochenumfang beträgt 25 bis 55 Kilometer.

## Tempo

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>DL I</b><br>Marathontempo plus<br>30 bis 45 Sekunden/<br>Kilometer | <b>DL II</b><br>Marathontempo plus/<br>minus 0 Sekunden/<br>Kilometer | <b>Tempowechsel/Fahrtspiel<br/>(schnelle Abschnitte)</b><br>Marathontempo minus 20 bis 30<br>Sekunden/Kilometer | <b>Trabpause</b><br>DL I plus 15<br>Sekunden/Kilometer |
|---|---|---|--|

|  |  |  |                                 |   |  |  |                                 |
|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
| <b>WOCHE 1 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6 km DL I   | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Samstag</b><br>45 min Rad-<br>ergometer +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Sonntag</b><br>10 km DL I    | <b>WOCHE 2 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Samstag</b><br>45 min Rad-<br>ergometer +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Sonntag</b><br>10 km DL I    |
| <b>WOCHE 3 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6-8 km DL I   | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Samstag</b><br>45 min Rad-<br>ergometer +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Sonntag</b><br>10-12 km DL I | <b>WOCHE 4 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>30 min Rad-<br>ergometer                            | <b>Samstag</b><br>8 km DL I  |                                 |
| <b>WOCHE 5 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6-8 km DL I   | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Samstag</b><br>60 min Rad-<br>ergometer +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Sonntag</b><br>12 km DL I    | <b>WOCHE 6 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6-8 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Samstag</b><br>60 min Rad-<br>ergometer +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Sonntag</b><br>12-14 km DL I |
| <b>WOCHE 7 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>8 km DL I   | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Samstag</b><br>60 min Rad-<br>ergometer +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Sonntag</b><br>14 km DL I    | <b>WOCHE 8 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>8 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>45 min Rad-<br>ergometer                            | <b>Samstag</b><br>8 km DL I  |                                 |
| <b>WOCHE 9 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken         | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL II                               | <b>Sonntag</b><br>15 km DL I    | <b>WOCHE 10 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken         | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL II                               | <b>Sonntag</b><br>15-16 km DL I |

|  |  |   |                                 |  |  |  |   |
|--|--|---|---------------------------------|--|--|--|---|
| <b>WOCHE 11 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km Fahrtspiel<br>1 km Auslaufen                              | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL II  | <b>Sonntag</b><br>18 km DL I    | <b>WOCHE 12 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>8 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                   | <b>Samstag</b><br>8 km DL I                                  |   |
| <b>WOCHE 13 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>4x1 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Sonntag</b><br>20 km DL I    | <b>WOCHE 14 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>4x1 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II               | <b>Sonntag</b><br>20 km DL I            |
| <b>WOCHE 15 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5x1 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Sonntag</b><br>20-22 km DL I | <b>WOCHE 16 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>8 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                   | <b>Samstag</b><br>10 km DL I                                 |   |
| <b>WOCHE 17 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5x1 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Sonntag</b><br>22 km DL I    | <b>WOCHE 18 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>2x2 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II              | <b>Sonntag</b><br>22-24 km DL I         |
| <b>WOCHE 19 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>8 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                   | <b>Samstag</b><br>10 km DL I                    |                                 | <b>WOCHE 20 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>3x2 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II              | <b>Sonntag</b><br>24 km DL I            |
| <b>WOCHE 21 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>3x2 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Sonntag</b><br>25 km DL I    | <b>WOCHE 22 ↓</b><br><b>Mittwoch</b><br>8 km DL I  | <b>Samstag</b><br>3 km Einlaufen                                 | <b>Sonntag</b><br>Testwettkampf<br>10 km - Halbma-<br>rathon |   |
| <b>WOCHE 23 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>6 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>8-10 km DL I                                | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Sonntag</b><br>25 km DL I    | <b>WOCHE 24 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>3x2 km Tempo-<br>wechsel (1 km<br>Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II               | <b>Sonntag</b><br>26 km DL I            |
| <b>WOCHE 25 ↓</b><br><b>Dienstag</b><br>8 km DL I  | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II                | <b>Samstag</b><br>15 km DL I                    |                                 | <b>WOCHE 26 ↓</b><br><b>Montag</b><br>5 km Einlaufen   | <b>Mittwoch</b><br>3 km DL I +<br>3 km DL II<br>(Wettkampftempo) | <b>Samstag</b><br>3 km Einlaufen                             | <b>Sonntag</b><br>Wettkampf<br>Marathon |

## Das ist Dein Marathon-Tempo

Beim Laufen wird dein Tempo nicht in Kilometern pro Stunde gemessen, sondern normalerweise in Minuten, die du pro Kilometer benötigst. So kannst du jeden Kilometer überprüfen, ob du zu langsam oder zu schnell bist. Die meisten Laufuhren mit GPS-Messung zeigen dir deine aktuelle Geschwindigkeit an. Die Tabelle rechts zeigt, wie schnell du jeden Kilometer für bestimmte Marathon-Zielzeiten rennen musst - vorausgesetzt, du läufst ein konstantes Tempo.

Mehr Trainingspläne für den Marathon & andere Strecken findest du online auf [laufen.de](http://laufen.de)

## Zielzeit min | km

|                 |   |              |
|-----------------|---|--------------|
| 4:15:00 Stunden | > | 6:03 Minuten |
| 4:30:00 Stunden | > | 6:24 Minuten |
| 4:45:00 Stunden | > | 6:45 Minuten |
| 5:00:00 Stunden | > | 7:07 Minuten |
| 5:15:00 Stunden | > | 7:28 Minuten |
| 5:30:00 Stunden | > | 7:49 Minuten |
| 5:45:00 Stunden | > | 8:11 Minuten |
| 6:00:00 Stunden | > | 8:32 Minuten |

# #PLAN2 IN 26 WOCHEN DEN MARATHON UNTER 4 STUNDEN FINISHEN

## Das ist deine Situation

Marathon ist für dich nichts Neues, du bist schon mindestens einmal 42,195 Kilometer gelaufen und warst dabei schneller als 4:15 Stunden. Den Halbmarathon kannst du in weniger als zwei Stunden laufen.

## Das ist dein Ziel

Den Marathon hast du schon geschafft, jetzt willst du endlich die Vier-Stunden-Marke knacken.

## So kommst du an

Viermal heißt es ab sofort jede Woche: Laufschuhe schnüren, in den Regenerationswochen stehen nur drei Einheiten auf dem Plan. Um

das richtige Tempo für eine Zeit unter vier Stunden zu entwickeln, arbeitest du vor allem mit Tempowechsel- und Tempodauerlauftraining (DL III). Deine Läufe sind dabei bis zu 30 Kilometer lang, pro Woche wirst du 40 bis 65 Kilometer zurücklegen.

## Tempo

| DL I  | DL II   | DL III   | Tempowechsel/Fahrtspiel (schnelle Abschnitte)                |
|---|---|--|--|
| Marathontempo plus 30 bis 45 Sekunden/Kilometer | angepeiltes Marathontempo plus/minus 0 Sekunden/Kilometer | angepeiltes Marathontempo minus 15 bis 30 Sekunden/Kilometer | angepeiltes Marathontempo minus 20 bis 40 Sekunden/Kilometer |

|                  |   |   |   |                                 |                  |   |   |   |                                 |
|------------------|---|---|---|---------------------------------|------------------|---|---|---|---------------------------------|
| <b>WOCHE 1 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>8 km DL I                    | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken  | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8x500 m Tempowechsel (500 m Trabpause)<br>1 km Auslaufen  | <b>Sonntag</b><br>12 km DL I    | <b>WOCHE 2 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>10 km DL I                   | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken  | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10x500 m Tempowechsel (500 m Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>12-14 km DL I |
| <b>WOCHE 3 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>10 km DL I                   | <b>Donnerstag</b><br>8 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken  | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10x500 m Tempowechsel (500 m Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>14 km DL I    | <b>WOCHE 4 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>6 km DL I                    | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                    | <b>Samstag</b><br>8 km DL I   |                                 |
| <b>WOCHE 5 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>4x1 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen    | <b>Sonntag</b><br>15 km DL I    | <b>WOCHE 6 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5x1 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen    | <b>Sonntag</b><br>16 km DL I    |
| <b>WOCHE 7 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5x1 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen    | <b>Sonntag</b><br>16-18 km DL I | <b>WOCHE 8 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>8 km DL I                    | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                    | <b>Samstag</b><br>8 km DL I   |                                 |

## Das ist Dein Marathon-Tempo

Beim Laufen wird dein Tempo nicht in Kilometern pro Stunde gemessen, sondern normalerweise in Minuten, die du pro

|                   |  |   |  |                                 |                   |  |   |  |   |
|-------------------|--|---|--|---------------------------------|-------------------|--|---|--|---|
| <b>WOCHE 9 ↓</b>  | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6x1 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>18 km DL I    | <b>WOCHE 10 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>3x2 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>20 km DL I            |
| <b>WOCHE 11 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>3x2 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>20 km DL I    | <b>WOCHE 12 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>8 km DL I                     | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                    | <b>Samstag</b><br>10 km DL I   |   |
| <b>WOCHE 13 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>3x2 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>22 km DL I    | <b>WOCHE 14 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>4x2 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>22-24 km DL I         |
| <b>WOCHE 15 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL II  | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>4x2 km Tempowechsel (1 km Trabpause)<br>1 km Auslaufen | <b>Sonntag</b><br>24 km DL I    | <b>WOCHE 16 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>8 km DL I                     | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                    | <b>Samstag</b><br>10 km DL I   |   |
| <b>WOCHE 17 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>5 km DL III<br>2 km Auslaufen                          | <b>Sonntag</b><br>25 km DL I    | <b>WOCHE 18 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL III<br>2 km Auslaufen                          | <b>Sonntag</b><br>25 km DL I            |
| <b>WOCHE 19 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>8 km DL I                     | <b>Donnerstag</b><br>6 km DL I                                    | <b>Samstag</b><br>10 km DL I   |                                 | <b>WOCHE 20 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>6 km DL III<br>2 km Auslaufen                          | <b>Sonntag</b><br>26 km DL I            |
| <b>WOCHE 21 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>12 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL III<br>2 km Auslaufen                          | <b>Sonntag</b><br>26-28 km DL I | <b>WOCHE 22 ↓</b> | <b>Mittwoch</b><br>10 km DL I                    | <b>Samstag</b><br>4 km Einlaufen                                  | <b>Sonntag</b><br>Testwettkampf<br>Halbmarathon  |   |
| <b>WOCHE 23 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>6-8 km DL I                   | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>8 km DL III<br>2 km Auslaufen                          | <b>Sonntag</b><br>28 km DL I    | <b>WOCHE 24 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II | <b>Donnerstag</b><br>10 km DL I +<br>30 min Kraft<br>Bauch/Rücken | <b>Samstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL III<br>2 km Auslaufen                         | <b>Sonntag</b><br>28-30 km DL I         |
| <b>WOCHE 25 ↓</b> | <b>Dienstag</b><br>10 km DL I                    | <b>Donnerstag</b><br>2 km Einlaufen<br>10 km DL II                | <b>Samstag</b><br>18-20 km DL I  |                                 | <b>WOCHE 26 ↓</b> | <b>Montag</b><br>6 km DL I                       | <b>Mittwoch</b><br>4 km DL I +<br>4 km DL II<br>(Wettkampftempo)  | <b>Samstag</b><br>4 km Einlaufen   | <b>Sonntag</b><br>Wettkampf<br>Marathon |

Kilometer benötigt. So kannst du jeden Kilometer überprüfen, ob du zu langsam oder zu schnell bist. Die meisten Laufuhren mit GPS-Messung zeigen dir deine ak-

tuelle Geschwindigkeit an. Wenn du den Marathon in einer Zeit von 3:59:59 Stunden finishen und ein konstantes Tempo laufen willst, musst du jeden Kilometer in

5:41 Minuten laufen. Mehr Trainingspläne für den Marathon und andere Strecken findest du online auf [www.laufen.de](http://www.laufen.de)