

## **Trainingsprogramme für den Marathon**

Als Faustregel gilt: Als Finisher benötigen Sie 3-4 Trainings pro Woche (4-6 Stunden), was 30-50 km/Woche entspricht. Wer den Marathon unter 4 Stunden laufen will, muss 4-5 Trainings/Woche (7-9 Stunden) mit 50-70 km/Woche aufwenden; für die „Sub 3“, das ultimative Ziel vieler ambitionierter Läufer, rechnet man 5-6 Trainings/Woche (mehr als 8 Stunden) und mindestens 80 km/Woche. Aber Achtung: Eine Rolle spielt natürlich auch das Alter, das Körpergewicht, die sportliche Vergangenheit und das Talent.

Ein wichtiger Grundsatz, bevor Sie mit dem Marathontraining beginnen: Erhöhen Sie zuerst kontinuierlich die Anzahl der Trainingseinheiten und erst dann (nach dem sogenannten Basistraining) den Umfang und die Intensität der Trainingseinheiten. Setzen Sie sich Ziele, die für Sie erreichbar sind: Planen Sie Trainingsumfänge, die Sie auch dann noch bewältigen können, wenn einmal nicht alles optimal läuft. Und hören Sie auf Ihren Körper. Wer schlecht drauf ist, sollte einen Ruhetag einlegen, nur langsam laufen oder ein Alternativtraining absolvieren. Ein verpasstes Training wird Sie nicht von Ihrem Weg abbringen, ein Training, das Sie auf Biegen oder Brechen durchzwängen, kann sich aber sehr wohl auf die gesamte Vorbereitung negativ auswirken.

## **Trainingsplan mit dem Ziel: Finisher**

Trainingsumfang 30-50 km, 3-4 Einheiten pro Woche (insgesamt 4-6 h)

### **Einstimmungsetappe (mindestens 4 Wochen):**

Mo	30-45 min Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)
Di	-
Mi	30-45 min DL leicht
Do	-
Fr	Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Rad, Schwimmen etc.), Kraftausdauer
Sa	60 min DL leicht; Laufzeit jede Woche um 5 min erhöhen, mit 5 min Gehpause nach 30 min; oder 80-120 min Nordic Walking
So	-

### **Grundlagenetappe (mindestens 4 Wochen):**

Mo	30-50 min DL leicht, Kraftausdauer
Di	-
Mi	Variante 1: 10 min Einlaufen/Auslaufen (EL/AL), 20-30 min DL mittel-schnell; Variante 2: 10 min EL/AL, 15-25 min Marathonwettkampftempo (MWK); Variante 3: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 10-15 min
Do	-
Fr	Crosstraining, Kraftausdauer
Sa	90 min DL leicht; Laufzeit jede Woche 5-10 min erhöhen, 3 min Gehpause alle 30 min; oder 90-150 min Nordic Walking; oder 2-3 h Wechseltraining; oder Wettkampf (10 km-Halbmarathon)

### **Wettkampfetappe (mind. 4 Wochen bis zweitletzte Woche vor Marathon):**

Mo	30-60 min DL leicht, Kraftausdauer, Koordination
Di	-
Mi	Variante 1: 10 min EL/AL, 30-45 min DL mittel-schnell; Variante 2: 10 min EL/AL, 3 x 10-15 min MWK, Trabpause (TP) 3 min
Do	-
Fr	30-45 min DL leicht, Kraftausdauer
Sa	90-150 min DL leicht (mit Gehpausen) oder 120-180 min Nordic Walking bis max. 2 Wochen vor dem Marathon; oder 2-4 h Wechseltraining

Bemerkung: Es ist sinnvoll, zwischen den einzelnen Varianten abzuwechseln

### **Trainingsplan mit dem Ziel: Marathon unter 4 Stunden**

Trainingsumfang 50-70 km, 4-5 Einheiten pro Woche (insgesamt 7-9 h)

#### **Einstimmungsetappe (mindestens 8 Wochen):**

Mo	10 km Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)
Di	-
Mi	15-18 km DL leicht
Do	10-12 km DL mittel, Kraftausdauer
Fr	-
Sa	Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Rad, Schwimmen etc.)
So	Langer Lauf 90-120 min

#### **Grundlagenetappe (mindestens 4 Wochen):**

Mo	10-12 km DL leicht
Di	-
Mi	Variante 1: 10 Min. EL/AL, 10-15 km DL mittel-schnell; Variante 2: 10 min EL/AL, 3 x 15 min Marathonwettkampftempo (MWK), Trabpausen (TP) 3 min
Do	8-10 km DL leicht, Kraftausdauer, Koordination
Fr	-
Sa	10-15 km DL leicht
So	Allgemeine aerobe Ausdauer (langer Lauf 120-180 min oder 3-4 h Wechseltraining) oder spezielle aerobe Ausdauer, Variante 1: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 5 x 5 min (auch Hügel), 3-5 min TP; Variante 2: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 3 x (8 min Belastung, 3 min TP, 4 min Belastung, 2 min TP, 2 min Belastung, 4 min TP); Variante 3: Wettkampf (bis maximal Halbmarathon)

#### **Wettkampfetappe (mind. 4 Wochen bis zweitletzte Woche vor Marathon):**

Mo	15 km DL leicht, letzte 1-2 km MWK, Kraftausdauer
Di	-
Mi	Crosstraining
Do	5-10 km DL leicht
Fr	Variante 1: 10 min EL/AL, 3 x 20 min MWK, 2 min TP; Variante 2: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 3 x (10 min Belastung, 3 min TP, 5 min Belastung, 2 min TP); Variante 3: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 20-30 min nach Gefühl
Sa	-
So	Langer Lauf 105-150 min oder 2-4 h Wechseltraining

Bemerkung: Es ist sinnvoll, zwischen den einzelnen Varianten abzuwechseln

### **Trainingsplan mit dem Ziel: Marathon unter 3 Stunden**

Den Marathon unter 3 Stunden zu laufen, ist das ultimative Ziel für viele ambitionierte „Amateure“. Falls Sie die Halbmarathondistanz im Griff haben und Ihre persönliche Bestleistung um die 1:25 Stunden beträgt, können Sie es schaffen. Trainingsumfang 80-100 km pro Woche, 6 Einheiten.

**Einstimmungsetappe (mindestens 8 Wochen):**

Mo	15 km Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)
Di	-
Mi	20 km DL leicht
Do	15 km DL mittel, Kraftausdauer
Fr	12 km DL leicht
Sa	Crosstraining (Rad, Aqua-Jogging, Schwimmen etc.)
So	Langer Lauf 100-120 min

**Grundlagenetappe (mindestens 4 Wochen):**

Mo	15 km DL leicht
Di	-
Mi	Variante 1: 10 min EL/AL, 15 km DL mittel-schnell; Variante 2: 10 min EL/AL, 3 x 20 min MWK, 3 min TP
Do	15-20 km DL leicht
Fr	15 km DL leicht, letzte 3 km mittel-schnell, Koordination
Sa	15 km DL leicht, Kraftausdauer
So	Allgemeine aerobe Ausdauer (120-180 min langer Lauf oder 3-4 h Wechseltraining); oder spezielle aerobe Ausdauer, Variante 1: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 4 x 10 min, auch Hügel, 3-4 min TP; Variante 2: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 3 x (10 min schnell, 3 min langsam, 5 min schnell, 2 min langsam); Variante 3: Wettkampf (maximal 25 km)

**Wettkampfetappe (mindestens 4 Wochen):**

Mo	15-20 km DL leicht, letzte 3 km MWK, Kraftausdauer, Koordination
Di	- (oder Crosstraining, falls Sie am Samstag Ruhetag haben)
Mi	15 km DL leicht
Do	Variante 1: 10 min EL/AL, 3 x 25 min MWK, TP 3 min; Variante 2: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 3 x (12 min schnell, 4 min langsam, 6 min schnell, 3 min langsam); Variante 3: 10 min EL/AL, 40 min Fahrtspiel nach Gefühl
Fr	20 km DL leicht
Sa	- (oder 15 km DL mittel, falls Sie am Dienstag Ruhetag hatten)
So	120-150 min langer Lauf oder 2-4 h Wechseltraining (abwechseln)

Bemerkung: Es ist sinnvoll, zwischen den einzelnen Varianten abzuwechseln.

**DL = Dauerlauf, TP = Trabpause, EL = Einlaufen, AL = Auslaufen, MWK = Marathon-Wettkampftempo**

**Wechseltraining:** 1/2 bis 1/3 der Zeit wird mit Laufen zurückgelegt, direkt anschliessend wechseln Sie auf eine Crosstrainingssportart (Rad, Aqua-Fit, Schwimmen etc.); am Schluss nochmals 15 min laufen. Vorteil: verschiedene Muskelgruppen werden belastet.

**Allgemeines:** Integrieren Sie auch Stretching (5-7 Übungen, rund 15 min total) und Koordination (Steigerungsläufe und Lauf-Abc) mindestens zweimal pro Woche in Ihr Training. In der Marathonwoche findet das letzte schnelle Training spätestens 5 Tage vor dem Marathon statt (schnelles Fahrtspiel). Danach folgen nur noch kurze (30-45 min), leichte Dauerläufe. Nach dem Marathon sollten Sie 3-4 Wochen lang sehr reduziert und vor allem polysportiv trainieren, damit sich Ihr Körper voll und ganz regenerieren kann.