

LEO-LAUFAKTION: MARATHON-TRAININGSPLÄNE TEIL 3



re DL (regenerativer Dauerlauf) = 65% Maximalpuls | **ru DL** (ruhiger Dauerlauf) = 75% Maximalpuls | **Stg** = Steigerungslauf über eine bestimmte Distanz (z.B. 100 m)

Der richtige Pulswert (Maximalpuls)

220 minus Lebensalter : 100
Beispiel: 220 - 45 Jahre : 100 = 1,75

Grundlagentraining

Stufe 1 70 bis 75 Prozent Maximalpuls
Beispiel: $1,75 \times 70 = 122$ Pulsschläge/Min.
 $1,75 \times 75 = 131$ Pulsschläge/Min.

Stufe 2 75 bis 80 Prozent Maximalpuls
Beispiel: $1,75 \times 75 = 131$ Pulsschläge/Min.
 $1,75 \times 80 = 140$ Pulsschläge/Min.

Marathon ankommen

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	75 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	75 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	75 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL bei 30/60 Min. 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SA	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
SO	135 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	135 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	150 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	165 Min. ru DL <input type="checkbox"/>

Marathon in 4 Stunden

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	75 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL bei 30/60 Min. 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL bei 20/40/60 Min. 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL bei 30/60/90 Min. 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>
SA	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SO	150 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	150 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	165 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	180 Min. ru DL <input type="checkbox"/>

Marathon in 3:30 Stunden

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	90 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL bei 30/60/90 Min. 5 Min. Wettkampftempo <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL die letzten 10 Min. Wettkampftempo <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL bei 30/75 Min. 10 Min. Wettkampftempo <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	90 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>
SA	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SO	180 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	180 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	180 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	180 Min. ru DL <input type="checkbox"/>