

Marathonplan ANDREAS MLP-MARATHON Mannheim

Kilometerschnitt **4:10 min/km** für die Trainingsplanung.

Erläuterung:

Die Trainingszeiten waren in der Regel Abends, Ausnahme waren die 10-er Wettkämpfe, der Halbmarathon und die langen Läufe bis zur 7. Woche. Die beiden letzten langen Läufe bin ich Abends gelaufen. Den ersten 10-er Wettkampf habe ich als Test-Wettkampf auf der hauseigenen Strecke absolviert (37:56), den 2. 10-er Wettkampf bin ich voll aus dem Training unter Wettkampfbedingungen gelaufen (36:53), der Halbmarathon war mit 376 Höhenmeter fast ein Berglauf (1:26:51). Vorlage für diesen Plan war der 3 Stunden Plan von Herbert Steffny, den ich entsprechend meiner Zielzeit modifiziert habe. Insgesamt ist der Plan voll aufgegangen, ich erreichte die erwünschte Zielzeit um 2:58:00 mit der gelaufenen Endzeit von 2:58:13 voll und ganz. Folgende Durchgangszeiten konnte ich laufen: 10 km: 00:41:27 (4:09) -- 1. Halbmarathon: 01:27:33 (4:09) -- 2. Halbmarathon: 01:30:39 (4:18). Die Marsch-tabelle hatte für die 1. Hälfte ein schnelleres Lauftempo vorgesehen, da auf der 2. Streckenhälfte durch die Brückensteigungen ein langsames Tempo zu erwarten war.

1	07.03.2010	Sonntag	26 km	langer DL 27 km 5:20 min/km
	08.03.2010	Montag	12 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
	09.03.2010	Dienstag	16 km	MT 5 * 2000 m 8:20 (Pause 4 min)
	10.03.2010	Mittwoch	15 km	DL 95 min 5:20 - 5:30 min/km
	11.03.2010	Donnerstag	13 km	flotter DL 10 km 4:40 min/km
	12.03.2010	Freitag	0 km	<i>Pause</i>
	13.03.2010	Samstag	27 km	langer DL 27 km 5:20 min/km
109 km Gesamtumfang				
2	14.03.2010	Sonntag	14 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
	15.03.2010	Montag	12 km	10 * 500 m in 1:50 min. (Trabpause 1:30 min.)
	16.03.2010	Dienstag	19 km	DL 100 min 5:20 - 5:30 min/km
	17.03.2010	Mittwoch	14 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
	18.03.2010	Donnerstag	17 km	flotter DL 12 km 4:30 min/km
	19.03.2010	Freitag	0 km	<i>Pause</i>
	20.03.2010	Samstag	30 km	langer DL 30 km 5:20 min/km
106 km Gesamtumfang				
3	21.03.2010	Sonntag	14 km	Jogging 80 min 5:30 min/km
	22.03.2010	Montag	15 km	DL 5:00 min/km
	23.03.2010	Dienstag	15 km	5 * 1000 m 3:45 (Trabpause 500 m)
	24.03.2010	Mittwoch	19 km	DL 100 min 5:20 min/km
	25.03.2010	Donnerstag	14 km	FSP 70 min
	26.03.2010	Freitag	0 km	<i>Pause</i>
	27.03.2010	Samstag	8 km	Jogging 45 min, Steigerungen
85 km Gesamtumfang				
4	28.03.2010	Sonntag	17 km	10 km Wettkampf
	29.03.2010	Montag	0 km	<i>Pause</i>
	30.03.2010	Dienstag	17 km	Jogging 90 min 5:30 min/km
	31.03.2010	Mittwoch	19 km	DL 100 min 5:00-5:10 min/km, wellig = Trimm-Dich-Pfad
	01.04.2010	Donnerstag	14 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
	02.04.2010	Freitag	16 km	MT 3 * 3000 m 12:30 min (Pause 6 min)
	03.04.2010	Samstag	14 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
97 km Gesamtumfang				
5	04.04.2010	Sonntag	32 km	langer DL 32 km 5:20 min/km, Steigerungen
	05.04.2010	Montag	14 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
	06.04.2010	Dienstag	15 km	5 * 1000 m 3:40 (Trabpause 500 m)
	07.04.2010	Mittwoch	16 km	DL 90 min in 5:20 min/km mit Steigerungen
	08.04.2010	Donnerstag	9 km	Jogging 50 min 5:30 min/km mit Steigerungen
	09.04.2010	Freitag	0 km	<i>Pause</i>
	10.04.2010	Samstag	5 km	Jogging 30 min, Steigerungen
91 km Gesamtumfang				

6	11.04.2010	Sonntag	17 km	10 km Wettkampf
	12.04.2010	Montag	16 km	Jogging 90 min 5:30 min/km
	13.04.2010	Dienstag	0 km	<i>Pause</i>
	14.04.2010	Mittwoch	14 km	DL 70 min 5:00 min/km
	15.04.2010	Donnerstag	18 km	DL 100 min in 5:30 min/km mit Steigerungen
	16.04.2010	Freitag	17 km	flotter DL 10 km 4:30 min/km
	17.04.2010	Samstag	15 km	DL 70 min 5:10-5:20 min/km
97 km Gesamtumfang				
7	18.04.2010	Sonntag	32 km	langer DL Crescendo (3 km Ein- u. Auslaufen_10 km in 5:20_10 km in 4:50_ 9 km in 4:20)
	19.04.2010	Montag	14 km	DL in 5:20 min/km
	20.04.2010	Dienstag	19 km	MT 4 * 3000 m 12:30 (Pause 6 min)
	21.04.2010	Mittwoch	12 km	DL 60 min in 5:00min/km
	22.04.2010	Donnerstag	8 km	DL 8 km 5:20 min/km mit Steigerungen
	23.04.2010	Freitag	0 km	<i>Pause</i>
	24.04.2010	Samstag	5 km	Jogging 30 min, Seigerungen
90 km Gesamtumfang				
8	25.04.2010	Sonntag	28 km	Halbmarathon-Wettkampf
	26.04.2010	Montag	12 km	Jogging 5:30 min/km
	27.04.2010	Dienstag	0 km	<i>Pause</i>
	28.04.2010	Mittwoch	15 km	DL 5:00-5:10 min/km, wellig = 8 Runden Trimm-Dich-Pfad (15,2 km)
	29.04.2010	Donnerstag	18 km	mDL 90 min 5:00, Steigerungen
	30.04.2010	Freitag	14 km	Jogging 70 min 5:30 min/km
	01.05.2010	Samstag	35 km	langer DL 35 km 5:20 min/km, Steigerungen, abends!!!
122 km Gesamtumfang				
9	02.05.2010	Sonntag	12 km	Jogging min 5:30 min/km
	03.05.2010	Montag	16 km	mittlerer DL 10 km in 4:40 min/km, wellig
	04.05.2010	Dienstag	0 km	<i>Pause</i>
	05.05.2010	Mittwoch	20 km	MT 3 * 5000 m 20:50 (Pause 10 min)
	06.05.2010	Donnerstag	0 km	<i>Pause</i>
	07.05.2010	Freitag	13 km	Jogging min 5:30 min/km
	08.05.2010	Samstag	27 km	langer DL 27 km 5:20 min/km, Steigerungen, abends!!!
88 km Gesamtumfang				
10	09.05.2010	Sonntag	11 km	Jogging 60 min 5:30 min/km
	10.05.2010	Montag	0 km	<i>Pause</i>
	11.05.2010	Dienstag	10 km	Intervalle-MRT 3 * 1500 m in 6:15 (Pause 2 min)
	12.05.2010	Mittwoch	8 km	DL 8 km (5:20), Steigerungen
	13.05.2010	Donnerstag	0 km	<i>Pause</i>
	14.05.2010	Freitag	5 km	Jogging 30 min 5:30 min/km , Steigerungen
	15.05.2010	Samstag	42,2 km	Dämmer-MARATHON in Mannheim
76,2 km Gesamtumfang				
927,2 km Gesamtkilometer Marathonvorbereitung				