

Lauftherapiezentrum Lüneburger Heide GbR  
Lüneburgerstraße 45 a  
21385 Amelinghausen  
Tel.: 04172 900 332 / Fax: 900 331  
E-Mail: [lauftherapie@gmx.de](mailto:lauftherapie@gmx.de)  
[www.L-L-H.de](http://www.L-L-H.de)



L-L-H, Lüneburgerstraße 45 a, 21385 Amelinghausen

## **Die mögliche und die realistische Marathonendzeit in Bezug zur aktuellen 10.000m Bestzeit !**

10.000m Bestzeit	Max. mögliche Marathonzeit	Realistische Zeit im ersten Lauf erreichbar
50:00	4:00:00	4:30:00
52:30	4:12:30	4:45:00
55:00	4:25:00	5:00:00
57:30	4:37:30	5:15:00
60:00	4:50:00	5:30:00
62:30	5:04:00	5:45:00
65:00	5:18:00	6:00:00

Die realistisch erreichbaren Zeiten liegen etwas unter denen, die in der Literatur ( Steffny M. 1999, Steffny H., Pramann 1998) angegeben sind. Die Praxis und die Erfahrung meiner Marathonbetreuungen hat dies mehr als bestätigt. Voraussetzung allerdings ist ein kontinuierliches Training, vor allen Dingen in den letzten 12 Wochen.

### **12 Wochen Trainingsplan**

Der Plan ist für Läufer die nicht überlastet werden dürfen konzipiert. Mehr führt zu Misserfolg. Die Einheiten müssen unbedingt eingehalten werden, um den Marathonlauf mit dem entsprechenden Ziel zu überstehen und die gewünschte Marathonendzeit zu erreichen. Um den Marathon sorgenfrei benötigt man ein kontinuierliches, sorgfältig abgestimmtes Training.

Der Trainingsplan setzt eine Laufausdauerfähigkeit von 2 Std. ohne Pause voraus.

Dieser Trainingsplan beinhaltet die individuellen Werte einer an diesem Projekt beteiligten Kurssteilnehmerin.

**Di. 18. Juli Beginn!**



### 1 Woche 3 mal Training

Montag	
Dienstag	1Std. mDL
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>1 Std. Fahrtspiel, 10 E.</b>
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2 Std. LJ Puls sehr niedrig

### 2 Woche 3 mal Training

Montag	
Dienstag	1Std. mDL
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>5 X 1000 m in 6 Min., 600m Gehen, 10 Min. E</b>
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2 Std. LJ Puls sehr niedrig

### 3. Woche 3 mal Training

Montag	
Dienstag	1Std. mDL
Mittwoch	
Donnerstag	1 Std. IDL
Freitag	
Samstag	
Sonntag	3 Std. LJ Puls sehr niedrig

### 4 Woche 4 mal Training

Montag	
Dienstag	1Std. mDL
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>1Std. sDL, 15 E- 30 TT- 15 A.</b>
Freitag	
Samstag	45 Mi. mDL
Sonntag	2 Std. LJ Puls sehr niedrig



### 5 Woche 3 mal Training

Montag	.
Dienstag	1Std. mDL
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>1,5 Std. IDL obere Grenze Komp.</b>
Freitag	
Samstag	
Sonntag	3 Std. IJ Puls sehr niedrig

### 6 Woche 3 mal Training mit Testwettkampf

Montag	
Dienstag	1Std min. IDL
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>1 Std. m DL, 15 E-30 TT-15 A</b>
Freitag	
Samstag	
<b>Sonntag</b> <b>27. August</b>	<b>Halbmarathon Hannover/Eilenriede</b> <b>Testwettkampf</b>

### 7 Woche 3 mal Training Erholung

Montag	
Dienstag	1 Std. IDL
Mittwoch	
Donnerstag	1 Std. IDL
Freitag	
Samstag	
Sonntag	1,5 Std. LJ Puls sehr niedrig

### 8 Woche 4 mal Training

Montag	
Dienstag	1Std. mDL.
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>3 x 5 km GA1 , 5 min Gehen</b>
Freitag	
Samstag	45 Mi. LJ
Sonntag	3Std. LJ Puls sehr niedrig

### 9 Woche 3 mal Training

Lauftherapiezentrum Lüneburger Heide GbR  
 Lüneburgerstraße 45 a  
 21385 Amelinghausen  
 Tel.: 04172 900 332 / Fax: 900 331  
 E-Mail: [lauftherapie@gmx.de](mailto:lauftherapie@gmx.de)  
[www.L-L-H.de](http://www.L-L-H.de)



Montag	
Dienstag	1Std. IDL, Lockerung
Mittwoch	
Donnerstag	1,5 Std mDL
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2 Std. LJ Puls sehr niedrig

10 Woche 4 mal Training, die Schliffwoche

Montag	
Dienstag	1Std. LJ
Mittwoch	
Donnerstag	1,5 Std. mDL
Freitag	
<b>Samstag</b>	<b>30 min sDL + 10 E , Lockerungen</b>
Sonntag	3Std. LJ Puls sehr niedrig

11 Woche 3 mal Training, weniger ist mehr

Montag	
Dienstag	1Std. LJ
Mittwoch	
<b>Donnerstag</b>	<b>45Min. mDL, 10 E – 25 TT- 10 A</b>
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2 Std. LJ

12 Woche 2 mal Training, noch weniger ist noch mehr!

Montag	
Dienstag	1Std. LJ
Mittwoch	
Donnerstag	40 Min, 15 E- 5 Steigerungen 1Min –1 Min. Traben, 15 min. A
Freitag	
Samstag	Spaziergang 30 Min, Lockerungen
<b>Sonntag 08.10.06</b>	<b>Marathon Köln</b>

**Lauftherapiezentrum Lüneburger Heide GbR**  
 Lüneburgerstraße 45 a  
 21385 Amelinghausen  
 Tel.: 04172 900 332 / Fax: 900 331  
 E-Mail: [lauftherapie@gmx.de](mailto:lauftherapie@gmx.de)  
[www.L-L-H.de](http://www.L-L-H.de)



LJ = 60%-70 der max. erreichbaren Herzfrequenz  
 IDL= 70% - 75%  
 mDL=75% -80%  
 sDL= 85-90%, Belastungen bei Fahrtspiel

**Werte errechnet nach Laktatmessung und Max. Puls und Ruhepuls.**

	<b>IJ</b>	112 - 130	Lange Läufe
	<b>IDL</b>	130 - 139	1Std. Läufe
	<b>mDL</b>	139 - 148	20-45 Min.
	<b>S DL</b>	148 -168	Nie höher !!!!!!! Fahrtspiel, 1000 m