



Schwerpunkte setzen ist wichtig

SCHLÜSSELEINHEITEN IM MARATHONTRAINING

	1-mal pro Woche	1-mal pro Woche
Monat 1	Extensive Dauerläufe 1–1,5 h (GA1)	Allgemeines Kraft- und Athletiktraining, z. B. Circuit-Training oder Vitaparcours
Monat 2	Extensive Dauerläufe bis 2 h (GA 1)	Technikübungen und Lauf-ABC, Steigerungsläufe und Sprints über 50–100 m
Monat 3	Extensive Dauerläufe bis 2 h (GA 1/2)	Kraftausdauer mit Hügelgängen z. B. 8 x 2 min
Monat 4	10–25 km GA2; in 4:30–4:00 min/km oder IV: 6–8 x 1000 m oder 4 x 2000 m in 3:55–3:45 min/km	Longrun konstant 2–3 h; in 4:30–5:00 min/km
Monat 5	IV: 4 x 5 km oder 10 x 2 km oder 6 x 3 km usw.	Longrun gesteigert 2–3 h; erste Hälfte in 4:40–4:30 min/km, zweite Hälfte in 4:30–4:10 min/km oder all out (= so schnell, wie es geht)
Monat 6	30–75 min WSA; in 4:00–3:45 min/km	

Zeichenerklärung:
 GA 1 = Grundlagenausdauer 1 = 5:35–5:25 min/km (75–80% der Zielgeschwindigkeit)
 GA 2 = Grundlagenausdauer 2 = 4:45 min/km (90% der Zielgeschwindigkeit)
 IV = Intervalle = 3:55–3:45 min/km (108–112% der Zielgeschwindigkeit)
 WSA = Wettkampfspezifische Ausdauer = 4:00–3:45 min/km (106–108% der Zielgeschwindigkeit)

Die richtige Trainingsaufteilung

SCHWERPUNKTE IN DER MARATHONVORBEREITUNG

Schwerpunkte	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Monat 5	Monat 6
Grundlagen Ausdauer	unter anderem	wichtig	wichtig	wichtig	wichtig	
Allgemeine Athletik	unter anderem	wichtig	wichtig	wichtig	wichtig	
Lauftechnik/Lauf-ABC	unter anderem	wichtig	wichtig			
Schnelligkeitstraining		wichtig	wichtig			
Spezifische Laufkraft/Athletik			wichtig	wichtig	wichtig	
Umfangsteigerung Laufkilometer		wichtig	wichtig	wichtig		
Geschwindigkeitssteigerung			wichtig	wichtig		
Intensive Intervalle				wichtig	wichtig	
Wettkämpfe bis 25 km					wichtig	
Erhöhung Wettkampfgeschwindigkeit					wichtig	wichtig
Senkung Gesamttrainingsumfang					wichtig	MARATHON

unter anderem
 wichtig
 prioritär