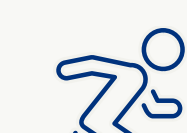


Marathon in 3 Monaten

Voraussetzung: Joggen über 20 km möglich. Wichtig: Steigern Sie erst die Anzahl der Trainingseinheiten, bevor Sie Umfang und Intensität der Trainings erhöhen.
Bauen Sie regelmässig Techniktraining ([Informationen über Lauftechnik](#)) vor Lafeinheiten ein. Hören Sie auf Ihren Körper - ein verpasstes Training zwischendurch ist besser als ein auf Biegen und Brechen erzwungenes Training.

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende
1. Woche	Pause	 Intervalltraining 4 x 1000 m	 Seilspringen &  Core Training	 12 km	Pause	 22 km
2. Woche	Pause	 Tempowechsellauf 1 km / 1 km 4x	 Seilspringen &  Core Training	 13 km	Pause	 24 km
3. Woche	Pause	 10 km	 Seilspringen &  Core Training	 13 km	Pause	 26 km
4. Woche	Pause	 Tempodauerlauf 12 km	 Seilspringen &  Core Training	 20 km	Pause	 28 km
5. Woche	Pause	 Fahrtspiel 12 km	 Seilspringen &  Core Training	 14 km	Pause	 18 km
6. Woche	Pause	 Intervalltraining 3 x 2000 m	 Seilspringen &  Core Training	 17 km	Pause	 26 km
7. Woche	Pause	 Tempowechsellauf 2 km / 1 km 4x	 Seilspringen &  Core Training	 19 km	Pause	 28 km
8. Woche	Pause	 Tempodauerlauf 14 km	 Seilspringen &  Core Training	 21 km	Pause	 30 km

Marathon in 3 Monaten

Voraussetzung: Joggen über 20 km möglich. Wichtig: Steigern Sie erst die Anzahl der Trainingseinheiten, bevor Sie Umfang und Intensität der Trainings erhöhen.
Bauen Sie regelmässig Techniktraining ([Informationen über Lauftechnik](#)) vor Laufeinheiten ein. Hören Sie auf Ihren Körper - ein verpasstes Training zwischendurch ist besser als ein auf Biegen und Brechen erzwungenes Training.

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende
9. Woche	Pause	 Fahrtspiel 14 km 	 Seilspringen &  Core Training	 12 km 	Pause	 20 km
10. Woche	Pause	 Intervalltraining 4 x 2000 m 	 Seilspringen &  Core Training	 10 km 	Pause	 30 km im Wettkampftempo
11. Woche	Pause	 Tempowechsellauf 2 km / 1 km 5x 	 Seilspringen &  Core Training	 18 km 	Pause	 24 km mit Steigerung am Schluss
12. Woche	Pause	 Intervalltrainig 3 x 3000 m 	 Seilspringen &  Core Training	 12 km 	Pause	 22 km mit Steigerung am Schluss
13. Woche	Pause	 16 km 	 Seilspringen &  Core Training	 8 km 	Pause	 42 km 

Tempodauerlauf = Tempo im Wettkampftempo
Tempowechsellauf = z.B. 1 km schnelles Tempo, 1 km mittleres Tempo
Fahrtspiel = Tempotraining ohne Regeln
(Der Läufer spielt mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mal schnell, mal langsam nach Lust, Laune und Streckenprofil.)
Intervalltraining = Intervalle in der Intensitätsstufe 4-5, dazwischen 400 m locker traben oder gehen.

- 5: Intensive Intervalle: sehr intensives Training, kann nur über kurze Zeit bewältigt werden.
- 4: Intensives Fahrtspiel, Tempodauerlauf & Wettkampftempo: Hartes Training, Tempo kann nur über beschränkte Zeit/Distanz aufrecht erhalten werden.
- 3: Dauerlauf mittel & Fahrstpiel: Tempo in dem die meisten von sich aus joggen. Anstrengung spürbar.
- 2: Dauerlauf leicht: Langsames Tempo, Sprechen ist immernoch ohne Probleme möglich.
- 1: sehr gemütliches Tempo, eher flaches Gelände bevorzugen.

 = Lauftraining

 = Seilspringen ([Infos anzeigen](#))

 = Core Training ([Infos anzeigen](#))