

Die Marathon-Bausteine

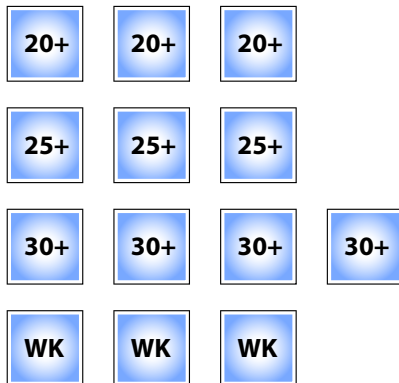
Symbole für den Marathon-Trainingsplan zum Ausschneiden und Aufkleben

startblog-f

das blog für läufer der f-klasse | www.startblog-f.de

Das sind sie – die Bausteine zum Erfolg ;-) Einfach ausschneiden, ein Tesafilm-Röllchen hinterkleben und nach den angegebenen Regeln auf den Trainingsplan heften. Und falls mal terminlich etwas dazwischen kommen sollte, kann jederzeit umgeplant werden...

Langes Wochenende... – Die langen Läufe (und Wettkämpfe)

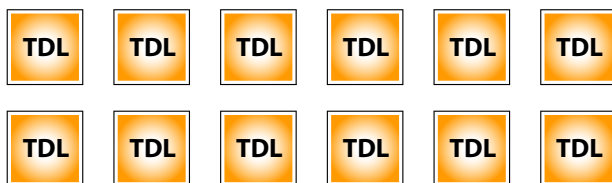


Zu Beginn der Marathonvorbereitung (etwa die ersten 5 Wochen) tastet man sich von Wochenende zu Wochenende steigend an die ganz langen Läufe heran.

Die langen Marathon-Vorbereitungsläufe – mit Kilometerumfängen von 30-32 Kilometern – liegen idealerweise in den Wochen 6 bis 10.

In eine Marathonvorbereitung gehören in der Regel auch ein bis zwei Wettkämpfe über 10 km (innerhalb der ersten 7 Wochen) und ein Halbmarathon (etwa in Woche 8 bis 10).

Die harten Einheiten – Tempodauerlauf, Intervalltraining und Co.



Einmal pro Woche (und nicht öfter!) sollte eine belastende Einheit absolviert werden. Hierfür gibt es unendlich viele Möglichkeiten – etwa 10 x 400 m oder 5-10 x 1000 m, 3 x 3000 m mit jeweiligen Trabpausen, Hügeläufe, Tempodauerläufe, etc. – aber wichtig ist dabei, dass langsam von Woche zu Woche die Intensität gesteigert wird. Ein Muss: jeweils 10-15 Min. Ein- und Auslaufen!

Das „Füllmaterial“ – Die lockeren Dauerläufe



Um die beiden oben genannten Kernelemente des Trainings werden pro Woche zwei bis drei weniger intensive Läufe (das „Füllmaterial“) gruppiert, die auch nicht allzu lang sein sollten. Lockere Dauerläufe werden bei ca. 75-80% HFmax gelaufen und dauern etwa 40-70 Minuten.

Noch mehr „Füllmaterial“ – Die langsamen Dauerläufe



Nach anstrengenden Einheiten sollten in der Regel Ruhetage eingelegt werden. Da die Woche nur sieben Tage hat, wird es da bei 4-5 Laufeinheiten schon mal knapp. Für dieses Problem gibt es eine entspannende Lösung: den langsamen Dauerlauf. Er wird bei ca. 65-70% HFmax gelaufen und dauert etwa 20-40 Minuten.

Wichtig!

Ein Marathon-Trainingsplan „läuft“ in der Regel über 12 Wochen, wobei man Intensität und Pensum bis Woche 10 langsam steigert. In den Wochen 11 bis 12 dagegen wird das Pensum deutlich zurückgefahren (Tapering-Phase)!