

6) Rahmentrainingsplan zur erfolgreichen Teilnahme an einem Marathon

Der Rahmentrainingsplan für den Marathon ist der letzte hier vorgestellte Plan. Der Marathonlauf ist ein Lauf mit großer Tradition und markiert wie keine andere Ausdauersportart die Grenze Menschlicher Leistungsfähigkeit für einen großen Teil der Bevölkerung. Es ist eine absolute Ausnahmeleistung, und jeder der ihn schon einmal probiert hat wird es bestätigen können. Man benötigt sehr viel Ausdauer, physischer und psychischer Natur, denn nicht nur der Lauf ist eine Herausforderung, sondern schon die Vorbereitung ist eine echte Probe, egal ob man Spitzenläufer oder Hobbysportler ist. Jeden begleiten mehr oder weniger die gleichen Gedanken, „werde ich es schaffen?“ Nun, diese Frage gilt es nun zu beantworten. Der folgende Plan richtet sich an diejenigen, die wenigstens fünf Kilometer am Stück laufen können, besser aber 10Km, und erstreckt sich über eine Zeit von vier Monaten des Trainings.

Für „Könner“ ist der Plan nicht konzipiert, dennoch beinhaltet er Grundlagen und Inhalte die auch diesen Läufern vielleicht eine Hilfe bei der Gestaltung ihres Trainings sein können.

Einige Begriffe des Plans gibt es vorab noch zu klären:

Ein sehr lockerer Dauerlauf, oder auch regenerativer Dauerlauf sollte nicht schwer fallen. Man läuft entspannt und kann sich ohne weiteres mit einem Mitläufer unterhalten. Die Pulsfrequenz liegt zwischen 65 und 75% der maximalen Herzfrequenz. Diese Trainingsform gilt auch als Fettstoffwechseltraining, und wird dann aber über eine lange, bzw. sehr lange Zeit durchgeführt, mehr als 60Min.

Der lockere Dauerlauf wird in einem Tempo gelaufen, in dem man sich ohne aus der Puste zu kommen mit einem Mitläufer unterhalten können. Allgemein ist das bei einer Pulsfrequenz zwischen 70 und 80% der maximalen Herzfrequenz der Fall.

Zügiges Laufen ist Laufen in einer Geschwindigkeit, die einem ein Gespräch nur schwer führen läßt. Eine Pulsfrequenz von 80-85% der maximalen Herzfrequenz liegt in diesem Fall meist an.

Fahrtspiel: schneller gelaufene Abschnitte wechseln sich mit langsameren ab, eben ein Spiel mit der Fahrt.

Dies kann z.B. so aussehen: 2Min. zügiges Laufen, 2Min. sehr locker, zwei Minuten zügig, 2Min. locker, 2Min. zügig, 4 Min Serienpause / Satzpause, dann wieder 2Min. zügig, 2Min. locker, usw. Die Schreibweise im Plan sieht dann so aus: 2 x 2 x 2Min. zügig, Pausen..., die erste Zahl beschreibt die Anzahl der Sätze, die zweite die Anzahl der Wiederholungen in den Sätzen, und die dritte Zahl ist die Belastungszeit der einzelnen Wiederholung.

Ganz Wichtig: PAUSENTAGE – Sie werden an drei bis vier Tagen in der Woche trainieren, d.h. an drei bis vier Tagen findet dann auch kein Trainings statt. Legen sie sich immer einen Pausentag nach dem längsten Lauf der Woche und einen nach der härtesten Einheit der Woche. Der dritte sollte flexible eingesetzt werden. Nutzen sie die freien Tage um Kraft zu tanken und gesund zu Essen. Laufen sie bitte wirklich nicht an den freien Tagen, denn nur während der Pause kann ihr Körper sich erholen und für die neuen Belastungen vorbereiten.

Diese Einteilung gilt für alle folgenden Pläne. Ist damit alles klar? Dann kann es ja los gehen....

In 16 Wochen zum Marathon

1. Woche – 3 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 3. Trainingseinheit 45Min. sehr lockerer Dauerlauf, HF 60-70% Hfmax

2. Woche – 3 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 45Min. lockerer Dauerlauf HF 70-80% Hfmax
- 3. Trainingseinheit 60Min. sehr lockerer Dauerlauf, HF 60-70% Hfmax

3. Woche – 4 Trainingseinheit

- 1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 35Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax, 5Min. zügiges Laufen 80-85%Hfmax,
5Min. lockerer DL, 5Min. zügiges Laufen
- 3. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 70Min. sehr lockerer Dauerlauf, HF 60-70%

4. Woche – 4 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 30Min. lockerer DL, 5Min. zügiges Laufen HF 80-85% Hfmax, 2-3Min. sehr lockerer DL HF 60-70Hfmax, 5Min. zügiges Laufen, 2-3Min. sehr lockerer DL, 5Min. zügiges Laufen
- 3. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 80Min. sehr lockerer Dauerlauf

5. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, Fahrtspiel: 3 x 6-8 Min. zügiges Laufen, Pausen 3 Min. sehr lockeres Laufen 60-70% Hfmax, Pausen zwischen den drei Sätzen jeweils 4-5 Min. sehr lockeres Laufen, 5Min. Auslaufen
(Man nennt diese Form des Trainings Fahrtspiel, siehe oben)
- 3. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 90 Min. sehr lockerer Dauerlauf, 60-70%Hfmax

6. Woche – 4 Trainingseinheiten und Teilnahme an einem Volkslauf / Wettkampf

- 1. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL, HF 70-80%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, 4-6 x 5 Min. zügiger Lauf, Pause 3Min. sehr lockerer DL, 5Min. Auslaufen

- 3. Trainingseinheit 60Min. lockerer DL, HF 70-75% Hfmax, 5Min. zügiger DL, Puls 80% HFmax
- 4. Trainingseinheit 45Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax
- 5. Trainingseinheit Teilnahme an einem Volkslauf über mind. 10 und maximal 15KM, 10Min. Einlaufen und 10 Min. Auslaufen, oder, wenn keine Wettkampfmöglichkeit, ein zügiger 10-15KM Dauerlauf mit Auf- und Abwärmen

7. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-80% HF max
- 2. Trainingseinheit 10Min. lockeres Laufen, Fahrtspiel: 6 x 3Min. zügiger Lauf, mit 4Min. sehr locker DL 10Min. Auslaufen
- 3. Trainingseinheit 55Min. lockerer DL Hf 70-75%Hfmax, 5Min. zügiger DL, Puls 80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 40 Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax
- 5. Trainingseinheit 100Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax

8. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 60Min. lockerer DL, HF 70-80%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, Fahrtspiel: 2 x 6 x 1Min. zügiger DL mit 2Min. sehr lockerer DL zwischen den Belastungen, und 5 Min. sehr lockerer DL zwischen den Sätzen, 10Min. Auslaufen
- 3. Trainingseinheit 60Min. lockerer Dauerlauf, 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 50Min. sehr lockerer Dauerlauf bis lockerer DL 65%-80% Hfmax
- 5. Trainingseinheit 120Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax

9. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 70 Min. lockerer DL, HF 70 - 80%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockere DL, 2 x 15 Min. zügiger DL mit 6-8Min. sehr lockere DL als Pause, 10Min. Auslaufen (sehr lockerer Dauerlauf)
- 3. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL 70-75Hfmax, 10Min. zügiger DL 80%Hfmax
- 4. Trainingseinheit 50Min. sehr lockerer Dauerlauf bis lockerer DL 65%-80% Hfmax
- 5. Trainingseinheit 140Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax

10. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 70Min. lockerer DL, HF 70-80%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, 2 x 20 Min. zügiger DL mit 6-8Min. sehr lockerer DL als Pause,
10Min. Auslaufen (sehr lockerer Dauerlauf)
- 3. Trainingseinheit 60Min. lockerer DL, 70-75%Hfmax, 10Min. zügiger DL, 80%Hfmax
- 4. Trainingseinheit 50Min. sehr lockerer Dauerlauf bis lockerer DL 65%-80% Hfmax
- 5. Trainingseinheit 150-160Min. sehr lockerer Dauerlauf, 60-70%Hfmax

11. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 40Min. lockerer Dauerlauf 70-80%Hfmax

- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, Fahrtspiel: 6x5Min. zügiger DL, mit 3Min. sehr lockerer DL als Pausen, 10 Min. Auslaufen
- 3. Trainingseinheit 60Min. lockerer DL, 70-75%Hfmax, 10Min. zügiger DL, 80%Hfmax
- 4. Trainingseinheit 50Min. lockerer Dauerlauf, 70-75%Hfmax
- 5. Trainingseinheit 180Min. Dauerlauf, sehr locker

12. Woche – Regenerationswoche, 3 Trainingseinheiten und Teilnahme an einem Halbmarathon

- 1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, 5Min. zügiger DL 80-85% Hfmax
- 3. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
- 4. Einheit Der Halbmarathon ihrer Wahl, 10Min. Einlaufen, und dann viel Spaß!!!

13. Woche – 5 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 50Min. lockere Dauerlauf 70-75% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, Fahrtspiel: 6x5Min. zügiger DL, mit 3Min. sehr lockerer DL als Pausen, 10 Min. Auslaufen
- 3. Trainingseinheit 60Min. lockerer DL, 70-75%Hfmax, 10Min. zügiger DL, 80%Hfmax
- 4. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL
- 5. Trainingseinheit 120Min. Dauerlauf, sehr locker

14. Woche – 5 Trainingseinheiten – Laufen sie ab jetzt bitte nur noch auf flachen Strecken, mit Ausnahme der

Trainingseinheit 2. Wir empfehlen den Wasserberg im Gonsenheimer Wald (Lenneberg Wald).

- 1. Trainingseinheit 60Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockere DL, 4-6 x Bergläufe an einem Hügel von ca. 200m Länge, laufen sie den Hügel zügig hoch, aber vergessen sie nicht, sie wollen das 4-6x machen, also nicht zu schnell!!!! Gehen sie den Berg langsam wieder runter, bitte nicht laufen. 10Min. Auslaufen
- 3. Trainingseinheit 60Min. lockerer DL, 70-75%Hfmax, 10Min. zügiger DL, 80%Hfmax
- 4. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL
- 5. Trainingseinheit 160-180Min. sehr lockerer Dauerlauf

15. Woche – 4 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 40Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockere DL, 4-6 x Bergläufe an einem Hügel von ca. 200m Länge, laufen sie den Hügel zügig hoch, aber vergessen sie nicht, sie wollen das 4-6x machen, also nicht zu schnell!!!! Gehen sie den Berg langsam wieder runter, bitte nicht laufen. 10Min. Auslaufen
- 3. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL
- 4. Trainingseinheit 60Min. lockere DL

16. Trainingswoche – 3 Trainingseinheiten und der Marathon

1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
2. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, 5Min. zügiger DL 80-85% Hfmax
3. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
4. Einheit Der Marathon ihrer Wahl, 10Min. Einlaufen, und dann viel Spaß!!!