

Wo	Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total
1	22.02.-28.02.	7 km (40 min) ruhiger DL	30 min Schwimmen	7 km (40 min) ruhiger DL; danach 5 SL	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 6x 1 km (TP: 3 min); 3 km Auslaufen	7 km (40 min) ruhiger DL	Ruhetag	25 km langsamer DL; vorsichtig beginnen!	~65 km
2	01.03.-07.03.	7 km (40 min) ruhiger DL	Ruhetag	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 8x 800 m in 3:15 min (TP: 3 min); 3 km Auslaufen	9 km (50 min) ruhiger DL	30 min Schwimmen	7 km (40 min) lockerer DL; danach 3 SL	25 km langsamer DL; danach 3 SL	~70 km
3	08.03.-14.03.	7 km (40 min) ruhiger DL	30 min Schwimmen	12 km (70 min) lockerer DL	Ruhetag	2 km Einlaufen; 10 km FS; 3 km Auslaufen	9 km (50 min) ruhiger DL	30 km langsamer DL	~75 km
4	15.03.-21.03.	7 km (40 min) ruhiger DL	TL im HM RT: 2 km Einlaufen; 3x 3 km (TP: 5 min); 2 km Auslaufen	Ruhetag	7 km (40 min) lockerer DL	3 km Einlaufen; 8 km RT; 4 km Auslaufen	6 km (30 min) ruhiger DL	30 km langsamer DL; vorsichtig beginnen!	~80 km
5	22.03.-28.03.	9 km (50 min) ruhiger DL	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 10x 400 m (TP: 200 m); 3 km Auslaufen	9 km (50 min) ruhiger DL	Ruhetag	3 km Einlaufen; 8 km RT; 3 km Auslaufen	7 km (40 min) ruhiger DL	30 km langsamer DL; danach 5 SL	~80 km
6	29.03.-04.04.	7 km (40 min) ruhiger DL	30 min Schwimmen	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 4x 1 km (TP: 3 min); 3 km Auslaufen	7 km (40 min) langsamer DL	Ruhetag	4 km (20 min) langsamer DL; danach 5 SL	Halbmarathon Wettkampf (oder Testlauf mit derselben Distanz)	~50km
7	05.04.-11.04.	7 km (40 min) ruhiger DL	9 km (50 min) ruhiger DL	Ruhetag	13 km (75 min) lockerer DL	3 km Einlaufen; 10 km FS; 3 km Auslaufen	6 km (30 min) ruhiger DL	30 km langsamer DL	~80 km
8	12.04.-18.04.	7 km (40 min) ruhiger DL	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 10x 800 m in 3:15 min (TP: 3 min); 3 km Auslaufen	7 km (40 min) ruhiger DL	Ruhetag	3 km Einlaufen; 10 km RT; 3 km Auslaufen	7 km (40 min) langsamer DL	32 km langsamer DL	~90 km
9	19.04.-25.04.	30 min Schwimmen	12 km (70 min) ruhiger DL	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 4x 2 km (TP: 3:30 min); 3 km Auslaufen	7 km (40 min) lockerer DL	3 km Einlaufen; 10 km RT; 3 km Auslaufen	Ruhetag	32 km langsamer DL; Langsam beginnen. TL vom Freitag und 2 anstrengende Trainingswochen	~85 km
10	26.04.-02.05.	7 km (40 min) ruhiger DL	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 10x 400 m (TP: 90 sec); 3 km Auslaufen	22 km sehr langsamer DL	Ruhetag	7 km (40 min) lockerer DL	7 km (40 min) lockerer DL; danach 5 SL	10km Wettkampf (oder Testlauf mit derselben Distanz)	~70 km
11	03.05.-09.05.	7 km (40 min) ruhiger DL	6 km (30 min) lockerer DL	TL im 10 km RT: 3 km Einlaufen; 1 km, 2 km, 3 km, 1 km (TP: 3 min, 4 min, 5 min); 3 km Auslaufen	Ruhetag	25 km langsamer DL	6 km (30 min) langsamer DL	Ruhetag	~60 km
12	10.05.-15.05.	6 km (30 min) lockerer DL	2 km Einlaufen; 5 km RT; 2 km Auslaufen	Ruhetag	4 km (20 min) langsamer DL; danach 5 SL	3 km (20 min) langsamer DL; danach 3x SL	15. Mai 2010 – Luxemburg Marathon		~65 km

Legende: DL

Dauerlauf

FS

Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen;

TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)		Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
		SL	Steigerungslauf (80-100 meter Steigerung vom Trab zum Sprint)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF	10 km RT	4:10 min - 10 km Renntempo (41:45 min) für Marathonzeit
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	HM RT	4:25 min - Halbmarathon Renntempo (1:32:50 h) für Marathonzeit
Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF	RT	4:40 min - Renntempo am Marathontag

Faustformel für realistische Endzeiten

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
22.02.-28.02.	Montag	5,60	5' 50" / 31' 57"	n/a	Strasse – abends, klar – 5	Gut gelaufen
	Dienstag	8,00	5' 40" / 45' 56"	n/a	Strasse – abends, bewölkt, windig – 3	Gut gelaufen
	Mittwoch	0,00				Ruhetag
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~65 km	13,60				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
01.03.-07.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~70 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
08.03.-14.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~75 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
1.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				

15.03.-2	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~80 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
22.03.-28.03.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~80 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
29.03.-04.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~50km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
05.04.-11.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				

	Sonntag	0,00				
Woche	~80 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
12.04.-18.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~90 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
19.04.-25.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~85 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
26.04.-02.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~70 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen

03.05.-09.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~60 km	0,00				
Gesamtdistanz:		13,60				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
10.05.-15.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	42,195				15. Mai 2010 – Luxemburg Marathon
	Sonntag	0,00				
Woche	~65 km	42,195				
Gesamtdistanz:		55,795				