

Marathon-und Halbmarathon Vorbereitung für Köln

Beginn: Mittwoch 18. Juli 2018

Die Marathonvorbereitung muß in ausgeruhtem Zustand beginnen, d.h.:

Die ersten 2 Juliwochen, bis zum 18. Juli, aktive Regeneration mit schwimmen, radfahren, laufen:

1x in der Woche 1-2 Std. langsam laufen

1x in der Woche nach 60 Min. DI, 10 x ca. 100m steigern.

Ansonsten: Ausruhen, Kraft tanken für den Trainingsstart am 18. Juli

Die Vorbereitung in groben Schritten:

Mittwoch, 18.00 Uhr: Tempotraining im Stadion (Straße,Wald)

Freitag: Tempodauerlauf , Straße, Wald zum Erarbeiten des Wettkampftempo.

Sonntag: Langer Lauf, 30-35 Km für Marathon, 15-20 Km für HM

Das zweite Tempotraining Freitags ist nur geeignet für:

- Marathonzielzeit unter 3:45 Std.
- HM unter 1:50 Std.
- wenn Mittwochs nicht am Tempotraining teilgenommen werden konnte.

Für langsamere Läufer ist die Überlastungs- und Verletzungsgefahr bei einer zweiten Tempotrainingseinheit in der Woche zu groß!

Vorbereitungswettkämpfe:

Marathon: Halbmarathon bis 3 Wochen vor dem Marathon. (Fühlingersee)

HM: Ende August, Anfang September: 10 Km.

Detailplanung der Kernt rainingseinheiten:

3 Trainingsblöcke über 3 Wochen, dazwischen jeweils eine Regenerationswoche.

1. Reg.woche: 06.-12. August
2. Reg.woche: 03.-09. September
3. Reg.woche: 01.-07. Oktober

Kilometerumfänge: Werden individuell besprochen.

Grundsätzlich innerhalb eines Blocks aufbauend:

Beispiel: Marathonziel 3:00 - 3:15 Std.

Block 1: 1. Woche: 70 Km, 2. Woche 80 Km, 3. Woche 90 Km.

Block 2: 1. Woche: 80 Km, 2. Woche 90 Km, 3. Woche 100 Km.

Block 3: 1. Woche: 90 Km, 2. Woche: 100 Km, 3. Woche: 110 Km.

Beispiel HM Ziel 1:30 – 1:45 Std.

Block 1: 40 – 40 – 50 Km

Block 2: 40 – 50 – 60 Km.

Block 3: 50 – 60 – 70 Km.

1. Block , 1. Woche

Mittwoch 19. Juli:

15 x 400 M./ 200 M. TP

Tempo orientiert sich am 10 Km Wettkampftempo.

Freitag 20. Juli:

TDL Straße oder Wald: Nach dem Einlaufen (ca. 15-20 Min.) 5 Km im angestrebten HM Tempo.

Sonntag 22. Juli:

HM: 1:15 – 1:30 Std. locker* (* s. letzte Seite)

Marathon: 2 Std. locker*

1. Block , 2. Woche

Mittwoch 25. Juli:

HM: 6 x 1000 M./ 200 M. TP, Tempo: 10 Km Wettkampftempo

M: 8 x 1000 M./ 400 M. TP, Tempo: HM Tempo oder schneller

Freitag 27. Juli:

TDL: 6 Km im HM Tempo.

Sonntag 29. Juli:

HM: 1:30 Std. locker*

M: 2 – 2:30 Std. locker*

1. Block , 3. Woche

Mittwoch 01. August:

HM: 3 – 4 x 2000 M./ 400 M. TP, Tempo: 10 Km bis HM.

M: 4 x 2000 M./ 400 M. TP, Tempo: HM

Freitag 03. August:

TDL: 8 Km im HM Tempo.

Sonntag 05. August:

HM: 1:40 Std. locker*. M: 2:30 – 3:00 Std. locker*

Es folgt eine Regenerationswoche, 06. – 12. August.

Ca. 50% Tempo -und Umfangsreduzierung

2. Block , 1. Woche

Mittwoch 15. August:

HM: 4 – 8 x 800 M. mit 100m TP. Tempo: 10 Km

M: 6 – 10 x 800 M. mit 100 M. TP. Tempo: 10 Km – HM

Freitag 17. August:

TDL: 2 x 5 Km im HM Tempo 2 – 3 Min. TP

Sonntag 19. August:

HM: 1:50 – 2 Std. locker*

M: 30 KM!*

2. Block, 2. Woche

Mittwoch 22. August:

Pyramide oder Affenschaukel.

Freitag 24. August:

Pause wegen 10 Km Wettkampf am WE oder:

HM: 10 Km locker dann 4 – 5 Km HM Tempo, gesamt 14 -15 Km.

M: 3 x 5 Km Marathontempo (evt. etwas schneller)

Sonntag 26. August:

10 Km Wettkampf oder:

HM: 1:40 - 2 Std. locker*

M: 30 (-32 Km) locker*

2. Block, 3. Woche

Mittwoch 29. August:

3 x 3000 M. für Alle. Tempo HM – Marathontempo.

Freitag 31. August:

Pause wegen 10 Km Wettkampf am WE oder:

Ca. 10 Km locker dann ca. 10 Km HM – Marathontempo

(z. B. 2 x um die Agger)

Sonntag 02. September:

10 Km Wettkampf oder:

HM: 1:40 – 2:00 Std. locker*

M: 32 – 35 Km.locker* mit Endbeschleunigung** ca 5 Km.(** s. letzte Seite)

Regenerationswoche 03.-09. September

3. Block, 1. Woche

Mittwoch 12. September:

HM: Am Sonntag 10 Km Wettkampf Fühlingersee: 3 – 4 x 1000 M. im 10 Km Wettkampftempo, 400 M. TP.

M: Am Sonntag HM Wettkampf Fühlingersee: 3 x 2000 M. im HM Tempo, 400 M. TP

Freitag 14. September:

Pause oder nur locker 30 – 40 Min.

Sonntag 16. September:

Wettkampf:

Köln HM läuft 10 Km (Mit Ein- und Auslaufen 15 – 20 Km)

Köln Marathon läuft HM (Mit Ein- und Auslaufen 26 – 28 Km)

3. Block, 2. Woche

Mittwoch 19. September:

Vorsicht !!! Der Wettkampf wirkt noch nach!!!

Im Stadion: locker laufen, Lauf ABC mit abschließend 8 – 10 x 100 M. steigern.

Freitag 21. September: Pause

Samstag 22. September:

HM: Ca 10 Km locker dann 4 – 5 Km im HM Tempo.

M: 30 -35 Km mit 6 – 8 Km Endbeschleunigung**

Sonntag 23. September: AggerEnergie- und Sparkassenlauf

3. Block, 3. Woche

Mittwoch 26. September:

Straße: HM: 3 x 5 Km/ M:15 Km TDL Wettkampftempo

Freitag 28. September:

Sonntag 30 September:

HM: 1:30 – 1:45 std. locker*

M: 30 km ohne Endbeschleunigung

Letzte Woche vor dem Haupt-Wettkampf:

Montag: 45 Min. mit 6 x ca. 100 M. steigern

Dienstag: Pause

Mittwoch: Bahntraining nach Absprache

Donnerstag: 30 – 45 Min. locker

Freitag: Pause

Samstag: 20 Min. mit Steigerungen

Sonntag: Marathon/ HM Wettkampf

(* ruhig heißt, ca 1 Min. langsamer als das angestrebte Wettkampftempo.

** Endbeschleunigung: Am Ende des langes Laufes wird das Tempo vorsichtig in Richtung Wettkampftempo gesteigert. Dieses Trainingsmittel ist sehr effektiv aber auch sehr belastend und sollte nur zum Ende der Vorbereitung und von erfahrenen Läufern genutzt werden)