



TRAININGSPLAN OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON, MARATHON

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

LEITFADEN TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN	Marathon Finisher 14-Wochen-Plan um ohne Zeitdruck am Marathon zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.	Marathon in 4h 14-Wochen-Plan, mit dem Ziel, den Marathon in 4h laufen zu können.	Marathon in 3h30 14-Wochen-Plan für ambitioniertere Läufer:innen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine zügige Zeit vorlegen möchten.
PLANSTRUKTUR	Der Plan ist zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche, folgt immer eine mittlere und eine harte Woche. Die Trainings sind mit Farben nach Intensität aufgebaut. Im grünen Bereich läufst du langsam und locker. Im gelben Bereich läufst du ein mittleres Tempo und im roten Bereich darfst du so richtig Gas geben. Zwei Drittel aller Trainings sind «grün». Das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!		
FLEXIBILITÄT	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen. Beachte aber: 1. Nach einem roten Training und einem Long Run immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.		
MEHR TRAININGS	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden und dürfen jeweils nur in der zweiten (mittleren) oder dritten (harte) Woche stattfinden. Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings. Oder man betreibt Alternativ-Sport, welcher aber ebenfalls im grünen oder maximal im gelben Bereich stattfindet.		
AUSFÄLLE	Bei max. 2 möglichen Trainings in der Woche: Den Long Run (falls vorhanden) und ein gelbes Training absolvieren. Bei max. 1 möglichem Training in der Woche: Den Long Run absolvieren. Dies darf aber in der Vorbereitung der letzten 3 Monate höchstens 2x vorkommen. Ansonsten musst du unbedingt mit Alternativsport kompensieren!		
MOTIVATION	Dein Ziel „Marathon“ soll Spass machen, darum halte die Motivation hoch. Laufe oft mit Freundinnen und Freunden. Lass dich bei deinen Long Runs von deinen Kindern, Freundinnen und Freunden oder Familienmitgliedern auf dem Rad begleiten. Freue dich über die ansteigende Form und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich sehr müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: Jede dritte Woche ist jeweils eine harte Woche. Da sollte man Ende Woche vom Training richtig müde sein! Dafür folgt dann eine lockere Woche zur Erholung, genieße diese umso mehr :-).		
RUMPFKRAFT- & ERGÄNZUNGSTRAINING	Um Verletzungen vorzubeugen, ist es wichtig, den Bewegungsapparat zu stärken. Baue darum neben den Lauftrainings unbedingt auch Kräftigungseinheiten ein. Rumpfkraft für einen aufrechten und stabilen Laufstil sowie Ergänzungstrainings für die Beinachsenstabilität sollst du regelmässig absolvieren.		

LEITFADEN		MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
DL l	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 6:15 – 7:30	Pace: ~ 5:45 – 7:00	Pace: ~ 5:15 – 6:30
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:30 – 6:15	Pace: ~ 5:00 – 5:45	Pace: ~ 4:30 – 5:15
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:30 – 5:00	Pace: ~ 4:00 – 4:30
6:15	Pace	Eine Pace von z.B. 6:15 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 15 Sekunden läufst.		
45'	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.		
10x	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen pro Sequenz.		
LR	Long Run	Der lange Lauf.		
E	Einlaufen	Im grünen Bereich.		
A	Auslaufen	Im grünen Bereich.		
TP	Trabpause	Im grünen Bereich.		
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit kannst du nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinanderhängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.		
AS	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.		
F	Footing	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich		

LESEBEISPIELE

DL l 60'	E15' / 3x 3km, TP 5' / A 15'	E15' / FS 45' / A15'	LR: DL l 40', DL m 30'
- Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	- Einlaufen 15 Minuten - 3x hintereinander 3km am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen 5 Min. locker traben - Auslaufen 15 Minuten	- Einlaufen 15 Minuten - Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen - Auslaufen 15 Minuten	Long Run zusammen gesetzt aus: - 40 Minuten im grünen Bereich (DL l) dann direkt 30 Minuten im gelben Bereich (DL m).

TEMPO-BERECHNUNG

Damit du weißt, wie schnell die Tempo-Vorgaben für dich persönlich sind, absolviere einen 10km Lauf so schnell wie du kannst oder schätze, wie lange du momentan für 10km benötigst. Als Beispiel nehmen wir 50 Minuten für 10km, das entspricht einer Pace von 5 Minuten pro Kilometer.

Tempo	Berechnung	Im Beispiel	Pace im Beispiel
Regenerativ	+ 35-50%	5 Min + 35-50%	= 6:45 – 7:30
Langsam	+ 25-40%	5 Min + 25-40%	= 6:15 – 7:00
Mittel	+ 10-25%	5 Min + 10-25%	= 5:30 – 6:15
Schnell	+ 0-10%	5 Min + 0-10%	= 5:00 – 5:30

WOCHE 1 - 2

WOCHE 1	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG 06.01.2025	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 60'
MITTWOCH	Kick-off Event OCHSNER SPORT bei der Europaallee	Kick-off Event OCHSNER SPORT bei der Europaallee	Kick-off Event OCHSNER SPORT bei der Europaallee
DONNERSTAG	DL I 60'	DL I 75'	DL I 75'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	AS	AS	DL I 90'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 2	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL m 45'	DL m 60'	DL m 60'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	DL I 90'	DL I 90'	DL I 90'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 3 - 4

WOCHE 3	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL 75'	DL 75'	DL 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	E10' / DL s 30' / A10'	E10' / DL s 30' / A10'	E15' / 2x 20' DL s, TP 5' / A15'
FREITAG			
SAMSTAG		DL 45'	DL 60'
SONNTAG	LR 100'	LR 100'	LR 100'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 4	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL 60'	DL 60'	DL 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL 60'	DL 75'	DL 75'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	AS	AS	LR 100'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 5 - 6

WOCHE 5	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 60'	DL l 60'	DL l 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL m 45'	DL m 60'	DL m 75'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	LR 110'	LR 110'	LR 110'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 6	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 60'	DL l 75'	DL l 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL m 75'
FREITAG			
SAMSTAG		DL l 45'	DL l 60'
SONNTAG	LR 120'	LR 120'	LR: DL l 70', DL m 50'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 7 - 8

***ANMELDUNG VORBEREITUNGSTRAINING UNTER:
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON**

WOCHE 7	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 60'	DL l 60'	DL l 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG 13.02.2025 <i>(ANMELDUNG ERFORDERLICH!)*</i>	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 20' Kenyan Fartlek / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 30' Kenyan Fartlek / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 40' Kenyan Fartlek / A 10'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	AS	AS	LR: 120'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 8	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL l 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	E10' / 4x 10', TP 2' / A10'	DL m 60'	DL m 75'
FREITAG			
SAMSTAG		DL l 45'	DL l 60'
SONNTAG	LR 130'	LR 130'	LR: DL l 70', DL m 60'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 9 - 10

WOCHE 9	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 75'	DL m 45'	DL m 45'
MITTWOCH			DL l 60'
DONNERSTAG	E10' / 5x 2km, TP 2' / A10'	E15' / 4x 3km, TP 2' / A15'	E15' / 4x 4km, TP 2' / A15'
FREITAG			
SAMSTAG		DL l 60'	DL l 60'
SONNTAG	LR 140'	LR 140'	LR: DL l 70', DL m 70'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 10	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL l 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	E15' / 3x 3km, TP 3' / A15'	E15' / 4x 4km, TP 3' / A15'	E15' / 4x 5km, TP 3' / A15'
FREITAG			
SAMSTAG			DL l 60'
SONNTAG	LR 160'	LR 160'	LR: DL l 60', DL m 70', DL s 30'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 11 - 12

*ANMELDUNG VORBEREITUNGSTRAINING UNTER:
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON

WOCHE 11	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL l 60'
MITTWOCH			DL l 75'
DONNERSTAG 13.03.2025 <i>(ANMELDUNG ERFORDERLICH!)*</i>	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 48'negativ second split Run / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 48'negativ second split Run / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 48'negativ second split Run / A 10'
FREITAG			
SAMSTAG		DL l 45'	DL l 60'
SONNTAG	LR 170'	LR 170'	LR: DL l 70', DL m 70', DL s 30'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 12	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 75'	DL m 45'	DL m 60'
MITTWOCH			DL l 75'
DONNERSTAG	E15' / 5x 10', TP 2' / A15'	E15' / 3x 20', TP 2' / A15'	E15' / 4x 20', TP 2' / A15'
FREITAG			
SAMSTAG		DL l 45'	DL l 60'
SONNTAG	LR 180'	LR 180'	LR: DL l 60', DL m 90', DL s 30'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 13 - 14

***ANMELDUNG SHAKE OUT RUN UNTER:
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON
(AB ENDE MÄRZ 2025)**

WOCHE 13	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	DL l 45'	DL l 45'	DL l 45'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL l 60'	DL l 60'	DL m 45'
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG	DL l 45'	DL l 45'	DL l 45'
DIVERS			

WOCHE 14	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
MONTAG	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
DIENSTAG	E 15' / 20' Marathonpace / A 15'	E 15' / 20' Marathonpace / A 15'	E 15' / 20' Marathonpace / A 15'
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG	Footing 30' oder	Footing 30' oder	Footing 30' oder
SAMSTAG <i>(ANMELDUNG ERFORDERLICH!)*</i>	Shake out Run Treffpunkt 12:00 bei der Europaallee	Shake out Run Treffpunkt 12:00 bei der Europaallee	Shake out Run Treffpunkt 12:00 bei der Europaallee
SONNTAG	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 42.195km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 42.195km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 42.195km
DIVERS			

KEINE LUST ALLEINE ZU TRAINIEREN?

LAUF

RUNDAY MONDAYS
(IMMER MONTAGS)

MIT

ON COMMUNITY RUNS
(IMMER MITTWOCHS)

UNS.

