



TRAININGSPLAN OCHSNER SPORT ZÜRICH-MARATHON, LETZTE VORBEREITUNGEN FÜR DEN MARATHON

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

**OCHSNER
SPORT**



**ZÜRICH
MARATHON**
#RunTheCity

LEITFADEN TRAININGSPLAN

TRAININGSPLÄNE	Marathon Finisher Letzte 6-Wochen-Plan für alle die ohne Zeitdruck am Marathon starten wollen. Ziel ist es, den Marathon zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.	Marathon in 4h Letzte 6-Wochen-Plan, um den Marathon in 4h beenden zu können.	Marathon in 3h30 Letzte 6-Wochen-Plan für ambitionierte LäuferInnen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine schnelle Zeit vorlegen möchten.
FLEXIBILITÄT	Sei flexibel. Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche nach Lust und Laune schieben und drehen. Beachte: 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 pro Woche: Den LR und ein grünes Training absolvieren Bei max. 1 möglichem Training pro Woche: Den LR absolvieren. (Dies darf 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 Freunden. Lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten auf den Long Runs. Verschiebe mal ein Training, wenn es dich angurkt. Freue dich über die ansteigende Form :-) Und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: die 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 :-))		

WICHTIG! DIE VORBEREITUNGEN FÜR EINEN MARATHON DAUERT MINIMAL 14 WOCHEN. DIESER TRAININGSPLAN IST EIN TEIL DAVON UND ZEIGT DIR NUN DIE LETZTEN 6 WOCHEN BIS ZUM ZÜRICH MARATHON. FALLS DU BIS JETZT NOCH KEIN MARATHONTRAINING ABSOLVIERT HAST, DANN WIRD DICH DIESER PLAN ZIEMLICH SICHER ÜBERFORDERN.

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
LEITFADEN				
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. Die wichtigste Einheit in der Marathon-Vorbereitung.		
E/A	Einlaufen	Im grünen Bereich		
TP	Trabpause	Im grünen Bereich		
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegebenen Zeit nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinander hängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.		
A	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`	E 15' / 3x 3 km, TP 5' / A 15'	E 15' / FS 45' / A 15'	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 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
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche
MONTAG	DL l 75'	DL m 45'	DL m 45'
DIENSTAG			DL l 60'
MITTWOCH	E/A 10' / 5x 2km, TP 2'	E/A 15' / 4x 10', TP 2'	E/A 15' / 4x 15', TP 2'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 60'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 140'	LR 140'	LR: DL l 70', DL m 70'
SONNTAG			

WOCHE 2	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche
MONTAG	DL l 75'	DL l 60'	DL l 75'
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL l 75'	DL l 75'	DL m 75'
DONNERSTAG			
FREITAG			DL l 60'
SAMSTAG	LR 160'	LR 160'	LR: DL l 60', DL m 70', DL s 30'
SONNTAG			

WOCHE 3 + 4

WOCHE 3	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche
MONTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL l 60'
DIENSTAG			DL l 75'
MITTWOCH	E/A 15' / 3x 3km, TP 5'	E/A 15' / 4x 15', TP 2'	E/A 10' / 3x 20', TP 2'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 45'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 170'	LR 170'	LR: DL l 70', DL m 70', DL s 30'
SONNTAG			

WOCHE 4	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche
MONTAG	DL l 75'	DL m 45'	DL m 60'
DIENSTAG			DL l 75'
MITTWOCH	E/A 15' / 5x 10', TP 2'	E/A 15' / 3x 20', TP 2'	E/A 15' / 4x 20', TP 2'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 45'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 180'	LR 180'	LR: DL l 60', DL m 90', DL s 30'
SONNTAG			

WOCHE 5 + 6

WOCHE 5	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche
MONTAG	DL l 45`	DL l 45`	DL l 45`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL l 60`	DL l 60`	DL m 45`
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG	DL l 45`	DL l 45`	DL l 45`
SONNTAG			

WOCHE 6	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H30
DIVERS			
MONTAG	DL l 45`	DL m 45`	DL m 45`
DIENSTAG			
MITTWOCH	Footing 30`	Footing 30`	DL l 30`
DONNERSTAG			
FREITAG			Footing 20`
SAMSTAG			
SONNTAG	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon Marathon	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon Marathon	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon Marathon