

# 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 2h 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 Freunden. Lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten auf den Long Runs. Verschiebe auch mal ein Training, wenn du total unmotiviert bist.  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	darum neben den Lauftrainings unbeding	ig auch den Bewegungsapparat zu stärker t auch Kräftigungseinheiten ein. Vor allem s für die Beinachsenstabilität sollst du rege	die Rumpfkraft für einen aufrechten und		

LEITF	FADEN	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O	
DL 1	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.			
DL 1	Tempo	Pace: ~ 6:15 - 7:30	Pace: ~ 5:45 - 7:00	Pace: ~ 5:15 - 6:30	
DI	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze	am Stück sprechen ist möglich.		
DL m	Tempo	Pace: ~ 5:30 - 6:15	Pace: ~ 5:00 - 5:45	Pace: ~ 4:30 - 5:15	
DI e	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze s	prechen ist fast nicht möglich.		
DL s	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.			
Е	Einlaufen	Im grünen Bereich			
Α	Auslaufen	Im grünen Bereich			
TP	Trabpause	Im grünen Bereich			
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit 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	<ul> <li>Einlaufen 15 Minuten</li> <li>3x hintereinander 3km am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen</li> <li>5 Min. locker traben</li> <li>Auslaufen 15 Minuten</li> </ul>	<ul> <li>Einlaufen 15 Minuten</li> <li>Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen</li> <li>Auslaufen 15 Minuten</li> </ul>	Long Run zusammen gesetzt aus: - 40 Minuten im grünen Bereich (DL I) 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 3H3O
MONTAG	DL I 60'	DL I 60,	DL I 60`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL I 60°	DL I 75`	DL I 75`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	AS	AS	DL I 90'
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 2	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 60,	DL I 60'	DL l 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL m 45`	DL m 60`	DL m 60`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	DL I 90'	DL I 90'	DL I 90`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

### **WOCHE 3 - 4**

WOCHE 3	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL l 75`	DL l 75`	DL l 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E10' / DL s 30` / A10'	E10' / DL s 30` / A10'	E15' / DL s 2x 20` / TP 5' / A15'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL I 45`	DL I 60`
SAMSTAG	DL I 90`	LR 100`	LR 100`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 4	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 60`	DL I 60`	DL l 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	AS	AS	LR 100`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

### **WOCHE 5 - 6**

WOCHE 5	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 60'	DL I 60,	DL I 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL m 45`	DL m 60`	DL m 75`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	LR 110`	LR 110`	LR 110`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 6	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 60`	DL I 75`	DL l 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E10' / FS 30` / A10'	E15' / FS 40` / A15'	E15' / FS 45` / A15'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL 45`	DL I 60`
SAMSTAG	LR 120`	LR 120'	LR 120'
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

#### **WOCHE 7 - 8**

WOCHE 7	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 60`	DL I 60`	DL l 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL I 75`	DL I 75`	DL I 75`
DONNERSTAG			
FREITAG			AS
SAMSTAG	AS	AS	LR 120'
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 8	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL l 75`	DL I 75`	DL l 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	E15` / 4x 10`, TP 2` / A15`	DL m 60`	DL m 75`
DONNERSTAG			
FREITAG		DL I 45`	DL I 60,
SAMSTAG	LR 130`	LR 130'	LR: DL 70`, DL m 60`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

#### **WOCHE 9 - 10**

WOCHE 9	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 75`	DL m 45`	DL m 45`
DIENSTAG			DL I 60'
MITTWOCH	E10' / 5x 2km, TP 2' / A10'	E15` / 4x 10`, TP 2` / A15`	E15' / 4x 15', TP 22' / A15'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL I 60°	DL I 60'
SAMSTAG	LR 140`	LR 140'	LR: DL l 70`, DL m 70`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 10	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL l 75`	DL I 60`	DL I 75`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL 175`	DL I 75`	DL m 75`
DONNERSTAG			
FREITAG			DL I 60`
SAMSTAG	LR 160`	LR 160'	LR: DL I 60°, DL m 70°, DL s 30°
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

#### WOCHE 11 - 12

WOCHE 11	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 75`	DL I 75`	DL I 60`
DIENSTAG			DL I 75`
MITTWOCH	E15` / 3x 3km, TP 5` / A15`	E15` / 4x 15', TP 2` / A15`	E10` / 3x 20', TP 2` / A10`
DONNERSTAG			
FREITAG		DL I 45`	DL I 60,
SAMSTAG	LR 170`	LR 170'	LR: DL   70', DL m 70', DL s 30'
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 12	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL (75`	DL m 45`	DL m 60'
DIENSTAG			DL   75'
MITTWOCH	E15` / 5x 10`, TP 2` / A15`	E15' / 3x 20', TP 2', A 15'	E 15' / 4x 20', TP 2', A 15'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL I 45`	DL I 60,
SAMSTAG	LR 180's	LR 180'	LR: DL l 60`, DL m 90`, DL s 30'
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

#### WOCHE 13 - 14

WOCHE 13	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 45`	DL I 45`	DL I 45`
DIENSTAG			
MITTWOCH	DL I 60`	DL   60°	DL m 45`
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG	DL I 45`	DL I 45`	DL I 45`
SONNTAG			
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 14	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H3O
MONTAG	DL I 45`	DL m 45`	DL m 45`
DIENSTAG			
MITTWOCH	Footing 30`	Footing 30`	DL I 30'
DONNERSTAG			
FREITAG			Footing 20`
SAMSTAG			
SONNTAG	OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON	OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON	OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON
DIVERS			

**KEINE LUST ALLEINE ZU TRAINIEREN?** 

## LAUF

RUNDAY MONDAYS (IMMER MONTAGS)

MIT

ON COMMUNITY RUNS (IMMER MITTWOCHS)

UNS

