



# Fit für Deinen Frühjahrs-Marathon

Nach einem langen Winter und einer Grippewelle hinkt mancher Läufer in seinen Marathon-Vorbereitungen hinterher. Dennoch lassen sich in acht Wochen fleißigen Trainings viele Lücken schließen. Wer am letzten April-Sonntag startet, kann sich durch ein hier vorgestelltes Blocktraining über Ostern noch gut in Form bringen.

## Von Manfred Steffny

**W**ichtig ist dabei: Umfang geht vor Tempo, nicht nur aus gesundheitlichen Gründen. Die langen Läufe sind ein Muss, nur so wird der Fettverbrauch angekurbelt, den man für das letzte Viertel braucht. Dafür müssen diese Läufe langsam genug sein (Long Jog). Weitere Trainingsmittel sind mittlere Dauerläufe (MDL) von durchweg 60-70 min Dauer, langsame Dauerläufe zur Erholung oder Regeneration (LDL), ganz wenige kurze schnelle Dauerläufe, zur Abwechslung etwas Fahrtspieltraining (siehe dazu auch SPIRIDON 2/09) und schließlich zur Rhythmusfindung nur zweimal Tempoläufe im Marathon-Renntempo (MRT).

Dieses Frühjahrskonzept nach einem Winter mag einjahren wenig abwechslungs-

reich erscheinen, es ist aber tragfähig dank des Wiederholungseffekts.

Nach diesem Plan können Läufer und Läuferinnen der Leistungsstärke 3:20 bis 3:50 Stunden trainieren, die einen einigermaßen guten Unterbau haben und z. B. eine 10-km-Bestzeit von 43 bis 48 min aufweisen. Das Dauerlauftempo dieser beiden Standards muss natürlich unterschiedlich angepasst sein.

Fünf Trainingstage sind angesetzt, ausreichend für diese Leistungsklasse. Wer schneller als 3:20 h laufen kann, darf einen sechsten Tag mit leichtem Dauerlauf einschleichen (hier sind grundsätzlich Montag nach dem härteren Wochenend-Training und Freitag zur Schonung vor dem Samstag/Sonntag-Programm trainingsfrei. Wer

um vier Stunden läuft, darf wiederum einen Trainingstag weglassen (Dienstag oder Donnerstag oder aber den Mittwoch und dafür dienstags mit dem Mittwoch-Programm trainieren).

Nicht gedacht ist der Plan für Läufer um 3:00 h (da müsste neben der Erhöhung des Gesamtumfangs mehr Feintuning betrieben werden) und Marathon-Anfänger. Für letztere wäre das Programm, auch die Anzahl der langen Läufe zu hart.

Auf Wettkämpfe ist im Interesse eines sinnvollen Aufbaus weitgehend verzichtet worden. Es kann allerdings auch ein Long Jog (mit Ein- und Auslaufen) in einen piano gelaufenen Halbmarathon eingebettet werden.

Achtung: dieser Plan ist für die Marathon-Aspiranten am 26. April in Hamburg, Dresden oder London gedacht. Wer am 3. Mai in Düsseldorf, Hannover oder am 10. Mai bei den deutschen Meisterschaften in Mainz startet, kann den Trainingsplan für März übernehmen. Im April-Heft SPIRIDON 4/09 erscheint dann der modifizierte Plan bis zum Renntag. In diesem ist übrigens ein Osterlauf über 10 bzw. 21 km vorgesehen und der Aufbau entsprechend zerdehnt. ■

## Trainingsplan Marathon für max. 3:20 h bis 3:50 h

<b>So</b>	01.03.	*MDL 80/70 min (15 bzw. 13 km)			
<b>Woche I.</b>			<b>Woche V.</b>		
<b>Mo</b>	02.03.	frei	<b>Mo</b>	30.03.	frei
<b>Di</b>	03.03.	60 min MDL	<b>Di</b>	31.03.	60 min MDL
<b>Mi</b>	04.03.	70 min MDL	<b>Mi</b>	01.04.	90 min MDL
<b>Do</b>	05.03.	60 min MDL	<b>Do</b>	02.04.	60 min LDL
<b>Fr</b>	06.03.	frei	<b>Fr</b>	03.04.	frei
<b>Sa</b>	07.03.	28 km Long Jog (2:30 h bzw. 2:50 h)	<b>Sa</b>	04.04.	32 km Long Jog (2:55 h bzw. 3:15 h)
<b>So</b>	08.03.	30 min *SDL (6 bzw. 5,5 km)	<b>So</b>	05.04.	80 min Fahrtspiel
<b>Woche II.</b>			<b>Woche VI.</b>		
<b>Mo</b>	09.03.	frei	<b>Mo</b>	06.04.	60 min LDL
<b>Di</b>	10.03.	70 min MDL	<b>Di</b>	07.04.	70 min MDL
<b>Mi</b>	11.03.	90 min *LDL	<b>Mi</b>	08.04.	frei
<b>Do</b>	12.03.	60 min MDL	<b>Do</b>	09.04.	frei
<b>Fr</b>	13.03.	frei	<b>Fr</b>	10.04.	32 km Long Jog (2:55 h bzw. 3:15 h)
<b>Sa</b>	14.03.	60 min MDL	<b>O.-Sa</b>	11.04.	90 min LDL
<b>So</b>	15.03.	75 min Fahrtspiel oder Wettkampf 21/10 km	<b>O.-So</b>	12.04.	60 min LDL
<b>Woche III.</b>			<b>Woche VII.</b>		
<b>Mo</b>	16.03.	frei	<b>O.-Mo</b>	13.04.	3 x 5 km MRT (23:40-27:15 min), Ein- und Auslaufen 8-10 min Serienpause
<b>Di</b>	17.03.	60 min MDL	<b>Di</b>	14.04.	frei
<b>Mi</b>	18.03.	90 min LDL	<b>Mi</b>	15.04.	90 min LDL
<b>Do</b>	19.03.	60 min MDL	<b>Do</b>	16.04.	60 min MDL
<b>Fr</b>	20.03.	frei	<b>Fr</b>	17.04.	frei
<b>Sa</b>	21.03.	32 km Long Jog (2:55 h bzw. 3:15 h)	<b>Sa</b>	18.04.	90 min MDL
<b>So</b>	22.03.	45 min SDL	<b>So</b>	19.04.	60 min MDL
<b>Woche IV.</b>			<b>Woche VIII.</b>		
<b>Mo</b>	23.03.	frei	<b>Mo</b>	20.04.	frei
<b>Di</b>	24.03.	60 min MDL	<b>Di</b>	21.04.	10 x 700 m MRT (3:20 min/3:50 min), Ein- und Auslaufen, Serienpause 1 min
<b>Mi</b>	25.03.	90 min MDL	<b>Mi</b>	22.04.	40 min MDL
<b>Do</b>	26.03.	60 min LDL	<b>Do</b>	23.04.	40 min MDL
<b>Fr</b>	27.03.	frei	<b>Fr</b>	24.04.	frei
<b>Sa</b>	28.03.	32 km Long Jog (2:55 h bzw. 3:15 h)	<b>Sa</b>	25.04.	30 min LDL (5/5)
<b>So</b>	29.03.	60 min LDL	<b>So</b>	26.04.	Marathon

\* MDL (mittlerer Dauerlauf) = Puls ca. 140-145, LDL (langsamer Dauerlauf) = Puls ca. 120-130, SDL (schneller Dauerlauf) = Puls ca. 160, Grundlage Maximalpuls 180