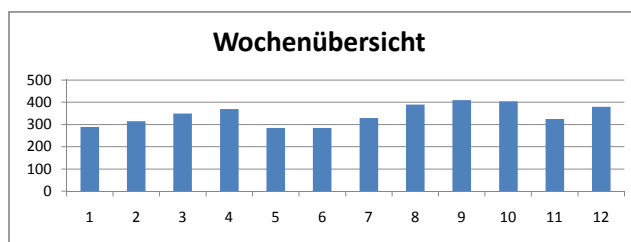


Marathon unter 3:45 Stunden - Herzfrequenzorientiertes Training nach der Laufcampus-Methode

Dauerlauf (Hfmax)	Super-Sauerstofflauf (SSL)	66 - 70
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	71 - 75
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	76 - 80
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	81 - 85
Tempotraining min/km	Marathontempo (MRT)	05:19
	Halbmarathontempo (HMRT)	05:03
	10 Kilometer-Renntempo (10RT)	04:48
	5 Kilometer-Renntempo (5RT)	04:37

Wochenminuten im Durchschnitt	345
-------------------------------	-----



1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		60		50		40	140	290
Inhalt		6 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		60		60		40	155	315
Inhalt		5 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		70		70		40	170	350
Inhalt		1 - 2 - 2 - 1 km dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		80		70		40	180	370
Inhalt		4 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		90		50		40	105	285
Inhalt		5 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		70		50		40	125	285
Inhalt		4 x 1600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					Halbmarathon Ziel: < 1:47:00 h Ein- u. Auslaufen	
7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		50		60		50	170	330
Inhalt				10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL				
8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		90		70		50	180	390
Inhalt		3 x 3000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL				
9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		100		70		50	190	410
Inhalt		3 x 4000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL				
10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		120		80		50	155	405
Inhalt		3 x 5000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL				
11. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		125		60		50	90	325
Inhalt		4 x 4000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		10 min LDL 40 min ZDL 10 min LDL				
12. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
Minuten		70	40			40	230	380
Inhalt		4 x 1600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					Marathon Ziel: < 3:45:00 h 5 min Einlaufen	

Die Trainingsempfehlungen stellen die Erfahrung des Autors dar. Er hat sie nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine individuelle Trainingsberatung und Leistungsdiagnostik, gegebenenfalls sportmedizinische Untersuchung nicht ersetzen. Weder Autor noch der Betreiber der Plattform laufcampus.com können daher für eventuelle Schäden, die aus den gegebenen Empfehlungen hervorgehen können, in Haftung genommen werden.

Copyright © 2007 BUTZ & FRIENDS GmbH, Euskirchen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der BUTZ & FRIENDS GmbH.