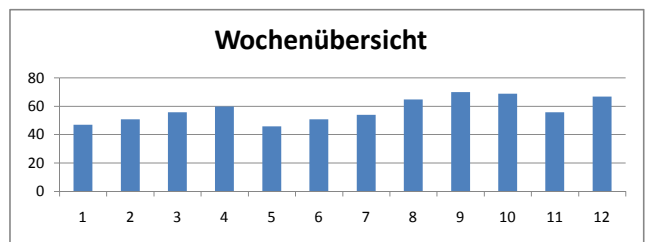


Marathon unter 3:45 Stunden - Tempoorientiertes Training nach der Laufcampus-Methode

Dauerlauf min/km	Super-Sauerstofflauf (SSL)	07:00
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	06:30
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	06:00
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	05:35
Tempotraining min/km	Marathontempo (MRT)	05:19
	Halbmarathontempo (HMRT)	05:03
	10 Kilometer-Renntempo (10RT)	04:48
	5 Kilometer-Renntempo (5RT)	04:37

Wochenkilometer im Durchschnitt	58
---------------------------------	----



1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		11		8		6	22	47
Inhalt		6 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		11		10		6	24	51
Inhalt		5 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		12		12		6	26	56
Inhalt		1 - 2 - 2 - 1 km dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		14		12		6	28	60
Inhalt		4 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		16		8		6	16	46
Inhalt		5 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		12		8		6	25	51
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	Kilometer
Kilometer		8		10		8	28	54
Inhalt				2 km LDL 6 km ZDL 2 km LDL				
8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		15		12		8	30	65
Inhalt		3 x 3000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 8 km ZDL 2 km LDL				
9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		18		12		8	32	70
Inhalt		3 x 4000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 8 km ZDL 2 km LDL				
10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Minuten		21		14		8	26	69
Inhalt		3 x 5000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 10 km ZDL 2 km LDL				
11. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		22		10		8	16	56
Inhalt		4 x 4000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 6 km ZDL 2 km LDL				
12. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		12	6			6	43	67
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.