

Trainingsplan

Max Mustermann

Hamburg Marathon

Dauer 91 Tage

27.04.2008-26.07.2008

Körpergewicht 85 kg

Energieverbrauch: 30400 kCal

Energieverbrauch Grundumsatz 2713 kCal/24h

Trainingsziel

Hamburg Marathon

Definierte Trainingseinheiten und -ziele

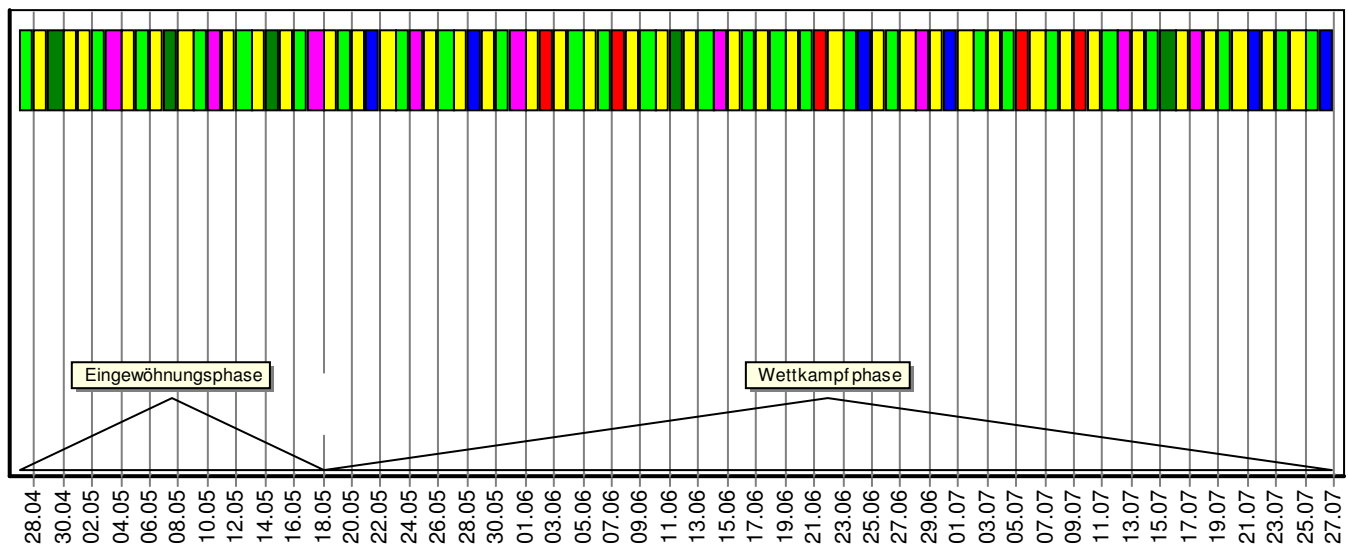
Eingewöhnungsphase (21 Tage): 3 Wochen (6700 kCal)

Wettkampfphase (70 Tage): 10 Wochen (23700 kCal)

Trainingsbereiche

Bezeichnung	Zielpuls [1/min]	Bedeutung
Fettstoffwechsel	113 - 125	
Ruhetag	> 75	Ruhe, Sauna, Stretching, Massage
GA 1	119 - 133	Stabilisierung und Entwicklung der Grundlagenausdauer
GA 2	134 - 141	Erhöhung und Entwicklung der Grundlagenausdauer
WSA	142 - 165	
GA 1-2	119 - 152	

Aufbau des Trainings



27.04.2008-26.07.2008

SO 27.04.2008 Eingewöhnungsphase Tag 1

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
GA 1	10:00:00	00:45:00	6,7 - 8,4 km/h	119 - 133

lockerer Dauerlauf (extensiv) Dauermethode

MO 28.04.2008 Eingewöhnungsphase Tag 2

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
Ruhetag	10:00:00	00:00:00	> 0,0 km/h	> 75

DI 29.04.2008 Eingewöhnungsphase Tag 3

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
GA 1-2	10:00:00	00:45:00	6,7 - 10,3 km/h	119 - 152

Fahrtspiel (Wechsel zwischen GA1 und GA2)

MI 30.04.2008 Eingewöhnungsphase Tag 4

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
Ruhetag	10:00:00	00:00:00	> 0,0 km/h	> 75

DO 01.05.2008 Eingewöhnungsphase Tag 5

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
Ruhetag	10:00:00	00:00:00	> 0,0 km/h	> 75

FR 02.05.2008 Eingewöhnungsphase Tag 6

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
GA 1	10:00:00	00:40:00	6,7 - 8,4 km/h	119 - 133

lockerer Dauerlauf (extensiv) Dauermethode

SA 03.05.2008 Eingewöhnungsphase Tag 7

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
Fettstoffwechsel	10:00:00	01:20:00	5,6 - 7,5 km/h	113 - 125

langsamer Dauerlauf (Fettstoffwechsel) nach der Dauermethode

SO 04.05.2008 Eingewöhnungsphase Tag 8

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
Ruhetag	10:00:00	00:00:00	> 0,0 km/h	> 75

MO 05.05.2008 Eingewöhnungsphase Tag 9

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
GA 1	10:00:00	00:45:00	6,7 - 8,4 km/h	119 - 133

lockerer Dauerlauf (extensiv) Dauermethode

DI 06.05.2008 Eingewöhnungsphase Tag 10

Training	Uhrzeit	Dauer	Zielleistungen	Zielpulszone
Ruhetag	10:00:00	00:00:00	> 0,0 km/h	> 75