

# Trainingsplan Marathon in 4:00 h

GA1: 65–80% der HF<sub>max</sub>    GA2: 80–90% der HF<sub>max</sub>    WSA: > 90% der HF<sub>max</sub>  
Wettkampftempo: 5:41 min/km    Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 33 min 5 km 6:40 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 46 min 8 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 84 min 12 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 53 min 8 km 6:40 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 74 min 13 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> GA1 45 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 97 min 14 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:15 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 53 min 8 km 6:40 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 69 min 12 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 105 min 15 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:17 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon in 4:00 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 102 min 15 km 6:50 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> 40 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:40 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 400 m GA2 5:10 min/km (=124 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger+ Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 102 min 15 km 6:50 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 500 m GA2 5:10 min/km (=124 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 84 min 13 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 116 min 17 km 6:50 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:10 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 400 m GA2 5:00 min/km (=120 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 97 min 15 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 136 min 20 km 6:50 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:10 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 63 min 10 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 100 min 15 km 6:40 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:45 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 56 min 10 km 5:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 78 min 12 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min.</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 147 min 22 km 6:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 44 Kilometer gelaufen und haben 7:10 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 57 min 10 km 5:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 78 min 12 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 160 min 24 km 6:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 56 Kilometer gelaufen und haben 8:15 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 68 min 12 km 5:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 84 min 13 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 93 min 15 km, 6:15 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 173 min 26 km 6:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 66 Kilometer gelaufen und haben 9:15 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 51 min 8 km 6:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 97 min 15 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:50 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 77 min 14 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 78 min 12 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 84 min 14 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 195 min 30 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 9:15 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 82 min 15 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Stretching</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 108 min 16 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 156 min 24 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 8:30 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 84 min 13 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Bahntraining</b> 10 x 500 m GA2 5:10 min/km (=124 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 104 min 16 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 51 Kilometer gelaufen und haben 7:05 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>→ Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min <b>→ Schwimmen</b> Kompensation 30 min	<b>→ Progressiver Dauerlauf</b> GA1/2 46 min 8 km 6:10-5:30 min/km Lighttrainer <b>→ Stretching</b> 15 min		<b>→ Dauerlauf</b> GA1 33 min 5 km 6:45 min/km Lighttrainer <b>→ Stretching</b> 15 min	<b>→ Dauerlauf</b> GA1 26 min 4 km 6:30 min/km Lighttrainer	<b>→ Marathon</b>

Sie sind diese Woche 59 Kilometer gelaufen und haben einen Marathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!

## Laufseminare in ganz Deutschland



**Online!**

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com)  
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

### Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

**Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.**

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

**Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.**