



EINSTEIGER MARATHON

Der Trainingsplan Einsteiger Marathon führt dich zu deinem Ziel „der erste Marathon!“ . Du solltest seit mindestens einem halben Jahr 1-2 mal wöchentlich laufen, und bereits einen Halbmarathon gelaufen sein.

Eine ausführliche Beschreibung, wie du die Pulszonen für dich ausrechnen kannst findest du auf unserer Seite und in der Kurzform im nächsten Abschnitt.

*Ausführliche
Beschreibung*



PULSZONEN

In der Tabelle ist eine Kurzübersicht zu den Pulszonen und dem Belastungsempfinden zu sehen.

ZONE	HF-PROZENTZAHL*	BELASTUNGSEMPFINDEN
Zone 1	50 – 60%	Sehr leichte Belastung, keine Ermüdung
Zone 2	60 – 70%	Leichte Belastung, Unterhalten gut möglich
Zone 3	70 – 80%	Mittlere Belastung, verstärkte Atmung, trotz allem ist die Belastung gut auszuhalten
Zone 4	80 – 90%	Hohe Belastung, starke Atmung, Belastung für Minutenintervalle tolerierbar
Zone 5	90 – 100%	Sehr hohe Belastung, sehr starke Atmung, ggf. Brennen in den Beinen, Belastung nur kurz tolerierbar

*errechnet mit der Formel nach Karvonen et al, 1957

Für die Berechnung der HF-Zonen wird folgende Formel verwendet:

$$\text{THF} = \text{Ruhe HF} + \text{Intensität (\%)} \times (\text{HF Max} - \text{HF Ruhe})$$

THF = Trainingsherzfrequenz (Zone), HF Max= Maximale Herzfrequenz, HF Ruhe = Ruhe Herzfrequenz.



Plane für jede Trainingseinheit **10 min Warmup** (lockeres Laufen, mit Lauf -ABC) und ein **10- minütiges Cooldown** – Auslaufen/gehen mit ein.

WOCHE	TRAININGS-EINHEIT 1	TRAININGS-EINHEIT 2	TRAININGS-EINHEIT 3	ANMERKUNGEN
1	3x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 optional 10:00 min Zone 2	3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 15:00 min Zone 2 3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 15:00 min Zone 2	60:00 min Zone 2	2-3 Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten
2	3x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 optional 10:00 min Zone 2	3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 15:00 min Zone 2 3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 15:00 min Zone 2	75:00 min Zone 2	Während den Ausdauerläufen kannst du üben, während des Laufens Riegel oder Gel zu dir zu nehmen. Alle 30 min ein Gel/Riegel.
3	3x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 optional 10:00 min Zone 2	3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 12:00 min Zone 2 3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 12:00 min Zone 2	90:00 min Zone 2	
4	/	3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1 12:00 min Zone 2 3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1	60:00 min Zone 2	
5	45:00 min Zone 2	5x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 optional 15:00 min Zone 2	90:00 min Zone 2	
6	50:00 min Zone 2	5x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 optional 10:00 min Zone 2	105:00 min Zone 2	
7	55:00 min Zone 2	5x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1	120:00 min Zone 2	
8	/	4x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 optional 15:00 min Zone 2	60:00 min Zone 2	
9	3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1 10:00 min Zone 2 3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1 10:00 min Zone 2 3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1	4x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 20:00 min Zone 2	120:00 min Zone 2	
10	3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1 8:00 min Zone 2 3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1 8:00 min Zone 2 3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1	4x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 15:00 min Zone 2	135:00 min Zone 2	
11	3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1 8:00 min Zone 2 3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1 8:00 min Zone 2 3x 0:20s Zone 5 + 0:40 min Zone 1	4x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1 10:00 min Zone 2	150:00 min Zone 2	
12	/	4x 5:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1	35:00 min Zone 2	Ab Anfang dieser Woche kein Lauf-ABC mehr
Taper	3x 0:20 min Zone 5 + 0:40 min Zone 1 4:00 min Zone 2 3x 0:20 min Zone 5 + 0:40 min Zone 1 4:00 min Zone 2 3x 0:20 min Zone 5 + 0:40 min Zone 1	2x 3:00 min Zone 3 + 1:00 min Zone 1	Marathon	