

Trainingsplan MüMa



Trainingsvoraussetzung: 1 Jahr Lauferfahrung + Halbmarathon
Trainingsziel: Marathon

1. Woche	Di	Do	Sa / So	
20.06.2022	12 km	14 km MRT+1'	20 km MRT+1'	52
Aufbau	3x2 km MRT, 1 km traben			
2. Woche	Di	Do	Sa / So	
27.06.2022	12 km	16 km	22 km MRT+1'	50
Aufbau	Pyramide 6 km MRT-20"			
3. Woche	Di	Do	Sa / So	
04.07.2022	12 km	18 km	30 km MRT+1'	60
Aufbau	4x1 km MRT, 500m traben			
4. Woche	Di	Do	Sa / So	
11.07.2022	14 km	16 km MRT+1	27 km MRT+1'	57
Aufbau	2x5 km MRT, 1 km traben			
5. Woche	Di	Do	Sa / So	
18.07.2022	14 km	16 km MRT+1'	30 km MRT+1'	50
Aufbau	Pyramide			
6. Woche	Di	Do	Sa / So	
25.07.2022	12 km MRT+1'	12 km MRT+1'	30 km MRT+1'	54
Regeneration				
7. Woche	Di	Do	Sa / So	
01.08.2022	14 km	14 km MRT+1'	30 km MRT+1'	58
Aufbau	davon 10 km im MRT oder Halbmarathon Nordkirchen			
8. Woche	Di	Do	Sa / So	
08.08.2022	14 km	16 km MRT+1'	30 km MRT+1'	60
Aufbau	6x1 km MRT, 1 km traben			
9. Woche	Di	Do	Sa / So	
15.08.2022	14 km	18 km MRT+1'	31 km MRT+1'	63
Aufbau	4x2 km MRT, 1 km traben			
10. Woche	Di	Do	Sa / So	
22.08.2022	13 km	18 km	33 km MRT+1	64
Aufbau	3x3 km MRT, 1 km traben 10 km MRT-20"			
11. Woche	Di	Do	Sa / So	
29.08.2022	14 km MRT+1'	14 km MRT+1'	18 km MRT+1'	46
Tapering				
12. Woche	Di	Fr / Sa	So	
05.09.2022	10 km	5 km	11.09.2022	57
Tapering	4x1 km MRT, 1 km traben 24h vorher		MüMa	

Legende	
MRT	Marathon Renntempo
MRT+1'	1 Minute/km langsamer als MRT
MRT-20"	20 s/km schneller als MRT
EB	Endbeschleunigung