



Trainingsplan Monat 10 - Tag für Tag

Montag:

70 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Wenn Du gestern Deine 30 Kilometer absolviert hast, solltest Du Dir 2-3 Tage Ruhe gönnen. Am besten steigst Du dann erst am Freitag wieder ein.

Dienstag:

60 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Dieser Monat ist der Gipfel. So lange wie jetzt (470 Minuten) musst Du in den letzten zwei Monaten nicht mehr raus. Jetzt fängt die direkte Marathonvorbereitung an.

Mittwoch:

70 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Wirf einmal ein Blick auf Deine Schuhe; Du weißt ja: Alle 1000 Laufkilometer solltest Du ein Paar neue haben. Und jetzt hast Du noch genügend Zeit sie einzulaufen. Denn beim Marathon solltest Du nichts neues ausprobieren. Das gilt übrigens auch für die Socken.

Donnerstag:

Ruhetag

Freitag:

50 Minuten

Für die Läufer als lockrer Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Zur Erinnerung: Wer beruflich richtig Stress hat, muss zurückschalten: 4mal trainieren reicht dann völlig! Vorschlag: Di 60, Do 45, Sa 50 und So 80 Minuten.

Samstag:

70 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Sonntag:

150 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Wie gesagt: Das ist der Gipfel. Bislang ging's sonntags immer aufwärts, jetzt geht's abwärts; die restlichen beiden Monate wirst Du nur noch 2 Stunden unterwegs sein. Und Du darfst auch mal einen Sonntag auslassen – Dein Körper ist jetzt schon auf lange Strecken programmiert.