

Marathon-Plan für 3:10 Stunden



Robert Rott hat es schon in Köln geschafft...

Foto: Mast

24

Von Tasso Vounatsos

In Spiridon 8/04 wurde ein Trainingsplan für einen Herbstmarathon in 3:15 Stunden vorgestellt. Für die große Zahl der Läufer(Innen) mit einer 10-km-Bestzeit von knapp oberhalb 40 min hier ein weiterer Trainingsplan, der eine Nuance schneller ist. Der Marathontermin ist Ende Oktober (Frankfurt/Dresden) bis Ende November (Mailand) vorgesehen. Der Plan ist abgestimmt auf Sportler mit mindestens drei Jahren Lauferfahrung und gut ausgebildeter Grundlagenausdauer.

Die entsprechende Entstehungsgeschichte lautet wie folgt: Der 35-jährige Sepp hat wegen seines enormen Trainingsfleißes (mindestens 80 Laufkilometer pro Woche übers gesamte Jahr) den Spitznamen „Animal“ von seinen Laufkameraden erhalten. Er ist seit vier Jahren in der Laufszene vertreten mit einer aktuellen Marathonbestzeit von 3:18:24 (April 04). Die maximale Herzfrequenz betrug beim Ausbelastungstest Mitte August 193/min. Sein aktuelles „Kampfgewicht“ beträgt 70 kg bei 1,78 m Körperlänge. Er hat einen geregelten Arbeitstag mit sitzender Tätigkeit in einer Behörde. In diesem Sommer hat er sich erstmals als Triathlet versucht und hat in Roth den Langtriathlon in etwa mehr als zwölf Stunden bewältigt. Im 10-km-Straßenlauf beträgt die persönliche Bestzeit 40:23 (Juni 04).

Er stieß Anfang August zu meiner Trainingsgruppe mit der Bitte, ihm einen Trainingsplan zu erstellen, mit dem er sich als erstes Ziel

eine Verbesserung der 10-km-Bestzeit auf unter 40 min und anschließend einer Marathon-Bestzeit beim Frankfurt-Marathon gewünscht hat. In meiner persönlichen Nomenklatur gehört Sepp zu den „Kilometerfressern“.

Der Trainingsplan gliedert sich in zwei vierwöchige Hälften mit verteilten Schwerpunkten. Im ersten Trainingsblock wurde der Neigung zu hohen Kilometer-Umfängen Rechnung getragen und allmählich versucht, die Beinschnelligkeit anzuspitzen. Dies kommt im zweiten Block noch stärker zum Tragen.

Die entsprechenden Trainingsmittel dazu sind:

- JOG = Jogging = 60-65% der maximalen Herzfrequenz (Hfmax). Tempo langsamer als 6 min/km
- LDL = langsamer Dauerlauf = ca. 65-70% Hfmax = ca. 5:20 min/km
- MDL = mittlerer Dauerlauf = ca. 70-75% Hfmax = ca. 5:00 min/km
- MRT = Marathon-Renntempo = 80-90% Hfmax = 4:28 min/km
- Bahntraining nicht schneller als 4 min/km = 400 m in 96 sec !
- RT = Ruhetag (auch ein Trainingsmittel!)

Herbsttraining für Marathonendzeit unter 3:10 h

Trainingsmittel und gelaufene km

Wochenende 0:

- Sa 10x400 m in 96 s mit 400 m Trabpause (TP) und je 15 min Ein- (EL), und Auslaufen (AL) = 10 km
- So 160 min LDL = 30 km

Woche 1

- Mo Ruhetag (RT)
 - Di 60 min MDL = 13 km
 - Mi Bahntraining 7x1.000 m in 4:00 min mit je 6 min TP und je 10 min EL und AL = 15 km
 - Do 60 min LDL = 12 km
 - Fr Straßenlauf: 2x15 min MRT mit 6 min TP und je 15 min EL und AL = 17 km
 - Sa Bahntraining 4x2.000m in 8:00 min mit je 10 min Trabpause (TP) und je 10 min EL und AL = 16 km
 - So 30 km LDL in ca. 155 min (Tempo ca. 5:10 min/km) = 30 km
- Wochenkilometer ca. 103

Woche 2

- Mo RT
 - Di 50 min MRT (= ca.11 km), je 10 min EL und AL = 14 km
 - Mi 4x3.000 m in 12:30 min mit 6 min Trabpause und je 10 min EL und AL = 18 km
 - Do RT
 - Fr 60 min LDL = 12 km
 - Sa 30 min Jogging = 5 km
 - So Halbmarathon unter 1:29 h, je 15 min EL und AL = 26 km
- Wochenkilometer ca. 75

Woche 3

- Mo RT
 - Di 60 min LDL = 12 km
 - Mi 60 min LDL = 12 km
 - Do 70 min MDL = 15 km
 - Fr 45 min MRT und je 10 min EL und AL = 13 km
 - Sa 3 x2.000 m in 8:00 min mit je 10 min TP und je 10 min EL und AL = 12 km
 - So 30 km MDL in ca. 2:25 h (Tempo ca. 4:50 min/km) = 30 km
- Wochenkilometer ca. 94

Woche 4

- Mo RT
 - Di 60 min MRT = 13 km
 - Mi 8x1.000 m in 4:00 min mit je 5 min Trabpause und je 10 min EL und AL = 16 km
 - Do 70 min LDL = 14 km
 - Fr Straßenlauf: 2 x15 min MRT mit je 5 min TP und je 10 min EL und AL = 12 km
 - Sa 4x2.000 m in 8:00 min mit je 8 min TP und je 10 min EL und AL = 15 km
 - So 30 km MDL (Tempo ca.4:50 min/km) = 30 km
- Wochenkilometer ca.100

Test über 10 km

Der zweite Trainingsblock liegt jetzt noch vor Sepp, die Feinarbeit mit dem Versuch, die 10-km-Bestzeit zu verbessern. Dabei hat er zwei Versuche. Sollte er sich Ende der fünften Woche deutlich unter 40 min verbessern, so sollte die angestrebte Marathonzeit unter 3:10 h liegen. Aber er hat ja noch einen zweiten Versuch Ende der siebten Woche. Und da ist es durchaus möglich, dass er eine 10-km-Bestzeit von unter 39 min schafft. In diesem Fall kann die Marathon-Zielzeit auf 3:05 h korrigiert werden, immer vorausgesetzt am Renntag herrschen auch gute äußere Bedingungen. In diesem Falle sollte das Marathon-Renntempo (MRT) auf einen km-Schnitt von 4:22 min angesetzt werden. In jedem Falle darf die zweitletzte Woche bei einem Wettkampf nicht die kilometerreichste sein. Aber dafür ist in Woche 1 und 4 schon „vorgearbeitet“ worden. Immerhin hat Sepp im Halbmarathon 1:28:40 h geschafft.

Wer den Plan variieren will und schon beim ersten 10-km-Lauf eine ansprechende Zeit schafft, kann in Woche 7 den 10-km-Wettkampf durch ein 30-km-Training wie am Ende der vierten Woche ersetzen.

Woche 5

Mo RT
Di 3x20 min MRT mit 5 min TP und je 5 min EL und AL = 13 km
Mi 5 x 1.000m in 4:00 min mit 5 min TP und je 10 min EL und AL = 11 km

Do 40 min LDL = 8 km
Fr 60 min LDL = 12 km
Sa 30 min Jogging = 5 km
So 10 km Bestzeitversuch unter 40 min. Je 15 min EL und AL = 16 km
Wochenkilometer ca. 66

Woche 6

Mo RT
Di 60 min LDL = 12 km
Mi 70 min MDL = 15 km
Do 60 min LDL = 12 km
Fr 2 km EL; 2x5 km MRT mit 2km TP und 3 km AL = 15 km
Sa 60 min LDL = 12 km
So 32 km Testlauf auf ebener Asphaltstrecke in 2:34 h (geplante Durchgangszeit + 10 min) = 32 km
Wochenkilometer ca. 97

Woche 7

Mo RT
Di 50 min LDL = 10 km
Mi 10x700 m in 3:10 min mit 300 m TP und je 2 km EL und AL = 11 km
Do 60 min LDL = 12 km
Fr 90 min MRT mit je 5 min EL und AL = 22 km
Sa 50 min LDL = 10 km
So 10 km Wettkampf unter 40 min (Bestzeitversuch); je 15 min EL und AL = 15 km
Wochenkilometer ca. 80

Woche 8

Mo RT
Di 60 min LDL = 12 km
Mi 3 x3 km MRT mit je 1 km TP und je 1 km EL und AL = 13 km
Do RT
Fr RT
Sa 30 min Jogging = 5 km
So Marathon in 3:09:55 Stunden
Wochenkilometer ca. 73

Sollte das Zeit-Ziel erreicht werden, bestehen mit dieser Vorbereitung die besten Voraussetzungen, im nächsten Frühjahr bei verletzungsfreiem Winter, sich an die 3-h-Grenze heranzupirschen. Wenn der Crash-Kurs schneller werden auf der Unterdistanz nicht zum sofortigen Erfolg geführt hat, so heisst es 2005 also „da capo“.

Laufsportreisen 2004/2005 Laufen unter Freunden		
ZYPERN	Marathon, Halbmarathon und 5 km 18.11.2004 – 25.11.2004	€ 499,-
MALTA	BMW – Marathon und Halbmarathon 23.02.2005 – 02.03.2005 Zum Superpreis!	ab € 299,-
LISSABON mit Algarve	Weltcup-Halbmarathon und 8 km 16.03.2005 – 23.03.2005	ab € 499,-
JORDANIEN	Deadsee Marathon und Halbmarathon 09.03. – 16.03.2005	ab € 699,-
VANCOUVER	Marathon und Halbmarathon Kanada 28.04.2005 – 04.05.2005	ab € 829,-
Niagara	Niagara Falls Marathon mit 1/2 Mar. 23.10.2005	in Vorbereitung

Sportreisen Gabi Kreienbaum
Dorbaumstraße 26 · 48157 Münster · Tel. 0251 328305 · Fax: 328325
E-Mail: Laufreise@aol.com · www.sportreisen-Kreienbaum.de