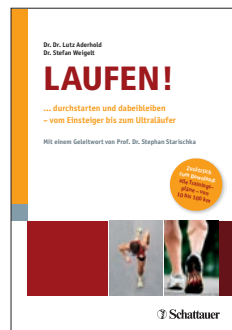


# Leistungsniveau 2:30–2:45 h für Marathon

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 85–120 km, Zeitaufwand 6,5–9,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	16 km RDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
2	15 km IDL	16 km RDL	16 km FS	14 km RDL	14 km EDL + ST	27 km EDL	P/AT
3	18 km IDL	16 km RDL	18 km FS	16 km RDL	14 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
4	14 km IDL	14 km RDL	14 km FS	14 km RDL	14/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	15 km IDL-TDL/EDL	16 km R-EDL	16 km FS	16 km RDL	14 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
6	15 km I-TDL	16 km R-EDL	16 km FS	16 km RDL	14 km EDL + ST	33 km EDL	P/AT
7	15 km I-TDL	18 km R-EDL	18 km FS	18 km RDL	16 km EDL	35 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	16 km RDL	16 km FS	16 km RDL	14/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT



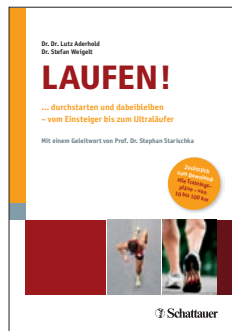
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 2:45–3:00 h für Marathon

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 80–115 km, Zeitaufwand 6,5–9,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	14 km IDL	14 km RDL	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
2	16 km IDL	14 km RDL	16 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	27 km EDL	P/AT
3	16 km IDL	14 km RDL	16 km FS	14 km RDL	14 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
4	14 km IDL	14 km RDL	14 km FS	12 km RDL	14/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	12 km IDL-TDL/EDL	14 km R-EDL	14 km FS	14 km RDL	14 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
6	12 km I-TDL	14 km R-EDL	16 km FS	14 km RDL	14 km EDL + ST	33 km EDL	P/AT
7	15 km I-TDL	16 km R-EDL	17 km FS	16 km RDL	16 km EDL	35 km EDL	P/AT
8	14 km IDL	14 km RDL	14 km FS	14 km RDL	14/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT



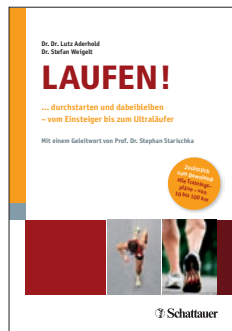
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 3:00–3:15 h für Marathon

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 75–105 km, Zeitaufwand 6,5–9 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	14 km RDL	14 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	14 km RDL	14 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	27 km EDL	P/AT
3	14 km IDL	14 km RDL	16 km FS	12 km RDL	14 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	12 km RDL	12 km FS	12 km RDL	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	12 km IDL-TDL/EDL	12 km R-EDL	14 km FS	12 km RDL	12 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
6	12 km I-TDL	12 km R-EDL	16 km FS	12 km RDL	12 km EDL + ST	33 km EDL	P/AT
7	14 km I-TDL	14 km R-EDL	16 km FS	14 km RDL	12 km EDL	35 km EDL	P/AT
8	12 km IDL	12 km RDL	12 km FS	12 km RDL	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT



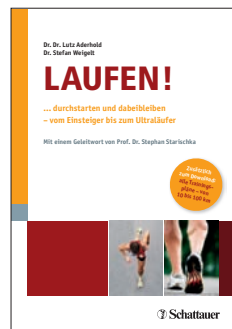
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 3:15–3:30 h für Marathon

4–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 65–100 km, Zeitaufwand 6–9 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	P/AT	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	27 km EDL	P/AT
3	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	12 km RDL	14 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	12 km RDL	12 km FS	P/AT RDL	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	10 km IDL-TDL/EDL	12 km R-EDL	14 km FS	12 km RDL	12 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
6	12 km I-TDL	12 km R-EDL	14 km FS	12 km RDL	12 km EDL + ST	33 km EDL	P/AT
7	14 km I-TDL	12 km R-EDL	16 km FS	12 km RDL	12 km EDL	35 km EDL	P/AT
8	12 km IDL	12 km RDL	12 km FS	12 km RDL	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT



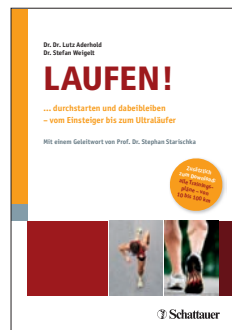
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 3:30–3:45 h für Marathon

4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 60–85 km, Zeitaufwand 6–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	11 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
2	14 km IDL	P/AT	14 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	27 km EDL	P/AT
3	14 km IDL	12 km RDL	14 km FS	P/AT	14 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	10 km IDL-TDL/EDL	12 km R-EDL	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
6	12 km I-TDL	12 km R-EDL	12 km FS	P/AT	12 km EDL + ST	33 km EDL	P/AT
7	14 km I-TDL	10 km R-EDL	14 km FS	P/AT	12 km EDL	35 km EDL	P/AT
8	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT



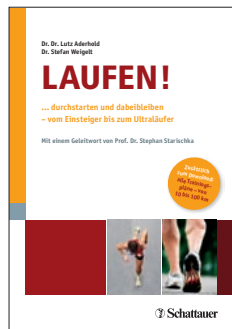
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 3:45–4:00 h für Marathon

4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 55–80 km, Zeitaufwand 6–8,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	25 km EDL	P/AT
2	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	27 km EDL	P/AT
3	12 km IDL	10 km RDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT
5	10 km IDL-TDL/EDL	10 km R-EDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
6	10 km I-TDL	12 km R-EDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	33 km EDL	P/AT
7	12 km I-TDL	12 km R-EDL	12 km FS	P/AT	10 km EDL	35 km EDL	P/AT
8	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10/2 km EDL + ST	25 km EDL/21 km WK	P/AT



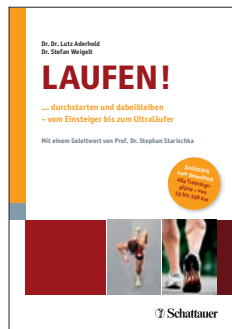
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

# Leistungsniveau 4:00–4:15 h für Marathon

4 Trainingseinheiten pro Woche mit 45–65 km, Zeitaufwand 5–7,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	7 km EDL + ST	22 km EDL	P/AT
2	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	8 km EDL + ST	24 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	26 km EDL	P/AT
4	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	22 km EDL/21 km WK	P/AT
5	8 km IDL-TDL/EDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	29 km EDL	P/AT
6	10 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	10 km EDL + ST	31 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	12 km FS	P/AT	10 km EDL	33 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	8/2 km EDL + ST	22 km EDL/21 km WK	P/AT



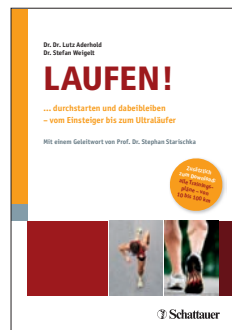
Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

## Leistungsniveau 4:15–4:30 h für Marathon

3 Trainingseinheiten pro Woche mit 35–55 km, Zeitaufwand 4,5–6,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	7 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	20 km EDL	P/AT
2	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	25 km EDL	P/AT
3	12 km IDL	P/AT	13 km FS	P/AT	P/AT	30 km EDL	P/AT
4	8 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	22 km EDL/21 km WK	P/AT
5	8 km IDL-TDL/EDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	25 km EDL	P/AT
6	10 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	30 km EDL	P/AT
7	12 km I-TDL	P/AT	13 km FS	P/AT	P/AT	30 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	22 km EDL/21 km WK	P/AT



Aderhold/Weigelt: Laufen!

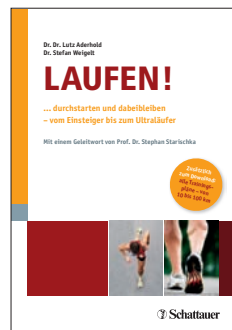
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)



# Leistungsniveau 4:30–5:00 h für Marathon

3 Trainingseinheiten pro Woche mit 30–50 km, Zeitaufwand 4–6,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	7 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	20 km EDL	P/AT
2	10 km IDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	22 km EDL	P/AT
3	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	P/AT	24 km EDL	P/AT
4	5 km IDL	P/AT	5 km FS	P/AT	P/AT	20 km EDL/21 km WK	P/AT
5	8 km IDL-TDL/EDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	24 km EDL	P/AT
6	10 km I-TDL	P/AT	10 km FS	P/AT	P/AT	26 km EDL	P/AT
7	10 km I-TDL	P/AT	12 km FS	P/AT	P/AT	28 km EDL	P/AT
8	8 km IDL	P/AT	8 km FS	P/AT	P/AT	22 km EDL/21 km WK	P/AT



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)