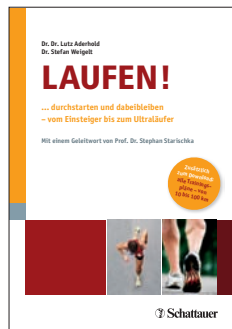


Zielleistungsbereich 6:45–7:15 h

Voraussetzung: Marathon in ca. 2:30 h

7 Trainingseinheiten pro Woche mit 115–200 km, Zeitaufwand 8,5–14,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km TDL	25 km EDL	7 × 1 km WHL	20 km R-EDL	18 km EDL	40 km EDL	16 km RDL
2	15 km TDL	27 km EDL	4 × 2 km WHL	15 km R-EDL	20 km EDL	40 km EDL	18 km RDL
3	15 km TDL	30 km EDL	3 × 3 km WHL	25 km R-EDL	20 km EDL	40–50 km EDL	20 km RDL
4	15 km IDL	20 km EDL	15 km FS	16 km RDL	18/2 km EDL + ST	25 km EDL/M-WK	16 km RDL
5	15 km TDL/EDL	30 km EDL	4 × 2 km WHL	25 km R-EDL	20 km EDL	50–60 km EDL	20 km RDL
6	15 km TDL	30 km EDL	3 × 3 km WHL	25 km R-EDL	20 km EDL	60–70 km EDL	20 km RDL
7	15 km E-IDL	15 km EDL	12 km RHL	30 km EDL	15 km RDL	14 km EDL	14 km RDL
8	14 km EDL	10 km EDL	7 km EDL	5 km EDL	2 km EDL	100 km WK	P



Aderhold/Weigelt: Laufen!

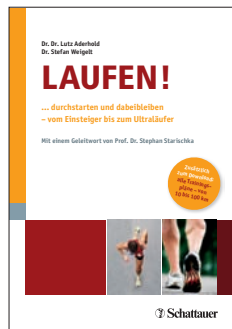
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de

Zielleistungsbereich 7:45–8:15 h

Voraussetzung: Marathon in ca. 2:45 h

7 Trainingseinheiten pro Woche mit 110–160 km, Zeitaufwand 8,5–12,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km TDL	18 km EDL	7 × 1 km WHL	14 km R-EDL	14 km EDL	35–40 km EDL	14 km RDL
2	12 km TDL	18 km EDL	4 × 2 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	40–45 km EDL	16 km RDL
3	15 km TDL	18 km EDL	3 × 3 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	40–45 km EDL	16 km RDL
4	15 km IDL	15 km EDL	15 km FS	12 km RDL	15/2 km EDL + ST	25 km EDL/M-WK	15 km RDL
5	12 km TDL/EDL	18 km EDL	4 × 2 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	50–55 km EDL	16 km RDL
6	15 km TDL	18 km EDL	3 × 3 km WHL	16 km R-EDL	16 km EDL	55–60 km EDL	16 km RDL
7	15 km E-IDL	14 km EDL	12 km RHL	30 km EDL	12 km RDL	14 km EDL	12 km RDL
8	14 km EDL	10 km EDL + ST	7 km EDL	5 km EDL + ST	2 km EDL	100 km WK	P



Aderhold/Weigelt: Laufen!

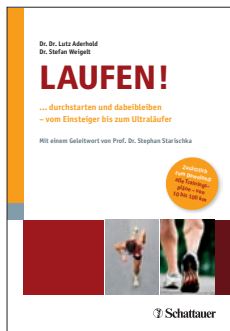
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de

Zielleistungsbereich 8:45–9:15 h

Voraussetzung: Marathon in ca. 3:00 h

6 Trainingseinheiten pro Woche mit 80–135 km, Zeitaufwand 7–11,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	10 km TDL	16 km EDL	7 × 1 km WHL	P/AT	12 km EDL	35 km EDL	12 km RDL
2	12 km TDL	16 km EDL	4 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	40 km EDL	12 km RDL
3	15 km TDL	16 km EDL	3 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	40–45 km EDL	12 km RDL
4	10 km IDL	15 km EDL	15 km FS	P/AT	15/2 km EDL + ST	25 km EDL/M-WK	P/AT
5	12 km TDL/EDL	16 km EDL	4 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	45–50 km EDL	12 km RDL
6	15 km TDL	16 km EDL	3 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	55–60 km EDL	12 km RDL
7	15 km E-IDL	14 km EDL	P/AT	30 km EDL	12 km RDL	14 km EDL	P/AT
8	14 km EDL	10 km EDL + ST	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL	100 km WK	P



Aderhold/Weigelt: Laufen!

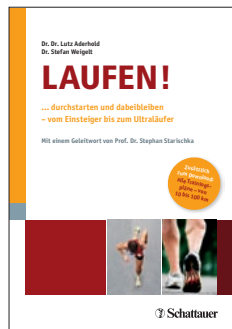
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de

Zielleistungsbereich 9:45–10:15 h

Voraussetzung: Marathon in ca. 3:20 h

5–6 Trainingseinheiten pro Woche mit 75–120 km, Zeitaufwand 7–11 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	14 km EDL	6 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	30–35 km EDL	P/AT
2	10 km TDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	35–40 km EDL	P/AT
3	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	40–45 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	12 km EDL	12 km FS	P/AT	14/2 km EDL + ST	25 km EDL/M-WK	P/AT
5	12 km TDL/EDL	14 km EDL	3 × 2 km WHL	12 km RDL	12 km EDL	45–50 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	12 km RDL	12 km EDL	50–55 km EDL	P/AT
7	12 km E-IDL	12 km EDL	P/AT	25 km EDL	12 km RDL	14 km EDL	P/AT
8	12 km EDL	10 km EDL + ST	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL	100 km WK	P



Aderhold/Weigelt: Laufen!

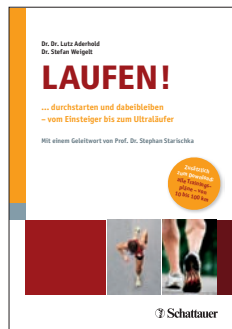
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de

Zielleistungsbereich 10:45–11:15 h

Voraussetzung: Marathon in ca. 3:40 h

4–5 Trainingseinheiten pro Woche mit 60–105 km, Zeitaufwand 6–10,5 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	5 × 1 km WHL	P/AT	10 km EDL	30 km EDL	P/AT
2	10 km TDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	30–35 km EDL	P/AT
3	12 km TDL	12 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	35–40 km EDL	P/AT
4	10 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	12/2 km EDL + ST	25 km EDL/M-WK	P/AT
5	12 km TDL/EDL	12 km EDL	3 × 2 km WHL	P/AT	12 km EDL	40–45 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	14 km EDL	2 × 3 km WHL	P/AT	14 km EDL	45–50 km EDL	P/AT
7	12 km E-IDL	12 km EDL	P/AT	25 km EDL	P/AT	14 km EDL	P/AT
8	10 km EDL	8 km EDL + ST	P/AT	5 km EDL + ST	2 km EDL	100 km WK	P



Aderhold/Weigelt: Laufen!

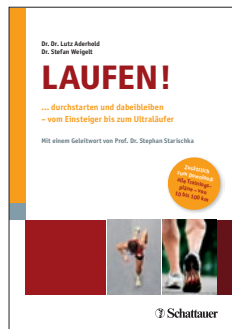
© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de

Zielleistungsbereich 11:45–12:15 h

Voraussetzung: Marathon in ca. 4:00 h

3–4 Trainingseinheiten pro Woche mit 50–90 km, Zeitaufwand 5,5–10 h/Woche

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	12 km IDL	P/AT	4 × 1 km WHL	P/AT	P/AT	25–30 km EDL	P/AT
2	8 km TDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	30–35 km EDL	P/AT
3	12 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	10 km EDL	35–40 km EDL	P/AT
4	12 km IDL	P/AT	12 km FS	P/AT	P/AT	25 km EDL/M-WK	P/AT
5	12 km TDL/EDL	P/AT	2 × 2 km WHL	P/AT	10 km EDL	35–45 km EDL	P/AT
6	12 km TDL	P/AT	2 × 3 km WHL	P/AT	12 km EDL	40–50 km EDL	P/AT
7	10 km E-IDL	10 km EDL	P/AT	20 km EDL	P/AT	10 km EDL	P/AT
8	8 km EDL	6 km EDL + ST	P/AT	4 km EDL + ST	2 km EDL	100 km WK	P



Aderhold/Weigelt: Laufen!

© 2012 Schattauer Verlag Stuttgart; www.schattauer.de