

# In 28 Wochen den Marathon unter 4 Stunden laufen

Dieser Marathon-Trainingsplan funktioniert, wenn du bei Trainingsbeginn seit mindestens 18 Monaten regelmäßig läufst und zehn Kilometer in weniger als 60 Minuten schaffst. Die Erklärungen zu den verwendeten Abkürzungen findest du auf der letzten Seite dieses Trainingsplans.

## Wochen 1 bis 16

<b>1</b>	<b>Mo</b> 6 km DL1
	<b>Mi</b> 8 km DL1
	<b>Fr</b> 45 min alternatives Training
	<b>So</b> 10 km DL1
<b>2</b>	<b>Mo</b> 6 km DL1
	<b>Mi</b> 8 km DL1
	<b>Fr</b> 45 min alternatives Training
	<b>So</b> 10 km DL1
<b>3</b>	<b>Mo</b> 8 km DL1
	<b>Mi</b> 10 km DL1
	<b>Fr</b> 45 min alternatives Training
	<b>So</b> 12 km DL1
<b>4</b>	<b>Di</b> 6 km DL1
	<b>Do</b> 30 min alternatives Training
	<b>Sa</b> 8 km DL1
<b>5</b>	<b>Mo</b> 8 km DL1
	<b>Mi</b> 2 km DL1 + 4 km DL2 + 2 km DL1
	<b>Fr</b> 45 min alternatives Training
	<b>So</b> 12 km DL1
<b>6</b>	<b>Mo</b> 8 km DL1
	<b>Mi</b> 2 km DL1 + 4 km DL2 + 2 km DL1
	<b>Fr</b> 45 min alternatives Training
	<b>So</b> 14 km DL1
<b>7</b>	<b>Mo</b> 8 km DL1
	<b>Mi</b> 2 km DL1 + 5 km DL2 + 2 km DL1
	<b>Fr</b> 60 min alternatives Training
	<b>So</b> 14 km DL1
<b>8</b>	<b>Di</b> 6 km DL1
	<b>Do</b> 30 min alternatives Training
	<b>Sa</b> 10 km DL1
<b>9</b>	<b>Mo</b> 10 km DL1
	<b>Mi</b> 2 km DL1 + 5 km DL2 + 2 km DL1
	<b>Fr</b> 60 min alternatives Training
	<b>So</b> 15 km DL1

<b>10</b>	<b>Mo</b> 10 km DL1
	<b>Mi</b> 2 km DL1 + 6 km DL2 + 2 km DL1
	<b>Fr</b> 60 min alternatives Training
<b>11</b>	<b>So</b> 16 km DL1
	<b>Mo</b> 10 km DL1
	<b>Mi</b> 2 km DL1 + 6 km DL2 + 2 km DL1
	<b>Fr</b> 60 min alternatives Training
<b>12</b>	<b>So</b> 18 km DL1
	<b>Di</b> 8 km DL1
	<b>Do</b> 45 min alternatives Training
<b>13</b>	<b>Sa</b> 10 km DL1
	<b>Di</b> 8 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 3 x 2 km DL3 (Pause: 1 km DL1) + 2 km DL1
<b>14</b>	<b>So</b> 18 km DL1
	<b>Di</b> 8 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 3 x 2 km DL3 (Pause: 1 km DL1) + 2 km DL1
<b>15</b>	<b>So</b> 20 km DL1
	<b>Di</b> 10 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 3 x 3 km DL3 (Pause: 1 km DL1) + 2 km DL1
<b>16</b>	<b>So</b> 22 km DL1
	<b>Di</b> 12 km DL1
	<b>Do</b> 8 km DL1
<b>Sa</b> 15 km DL1	

# In 28 Wochen den Marathon unter 4 Stunden laufen

## Wochen 17 bis 28

<b>17</b>	<b>Di</b> 10 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 3 x 3 km DL3 (Pause: 1 km DL1) + 2 km DL1
	<b>So</b> 24 km DL1
<b>18</b>	<b>Di</b> 10 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 2 x 4 km DL3 (Pause: 2 km DL1) + 2 km DL1
	<b>So</b> 25 km DL1
<b>19</b>	<b>Di</b> 12 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 2 x 4 km DL3 (Pause: 2 km DL1) + 2 km DL1
	<b>So</b> 26 km DL1
<b>20</b>	<b>Di</b> 12 km DL1
	<b>Do</b> 8 km DL1
	<b>Sa</b> 18 km DL1
<b>21</b>	<b>Di</b> 12 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 2 x 5 km DL3 (Pause: 2 km DL1) + 2 km DL1
	<b>So</b> 28 km DL1
<b>22</b>	<b>Di</b> 12 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 2 x 5 km DL3 (Pause: 2 km DL1) + 2 km DL1
	<b>So</b> 30 km DL1
<b>23</b>	<b>Di</b> 12 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 10 km DL3 + 2 km DL1
	<b>So</b> 30 km DL1
<b>24</b>	<b>Di</b> 12 km DL1
	<b>Do</b> 8 km DL1
	<b>So</b> 20 km DL 1

<b>25</b>	<b>Di</b> 12 km DL2
	<b>Do</b> 10 km DL1
	<b>So</b> 32 km DL1
<b>26</b>	<b>Di</b> 8 km DL2
	<b>Do</b> 12 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 10 km DL3 + 2 km DL1
<b>27</b>	<b>So</b> 22 km DL1
	<b>Di</b> 10 km DL2
	<b>Do</b> 10 km DL1
	<b>Fr</b> 2 km DL1 + 6 km DL3 + 2 km DL1
<b>28</b>	<b>So</b> 18 km DL1
	<b>Di</b> 10 km DL1
	<b>Do</b> 6 km DL1 + 4 km DL2
	<b>So</b> Marathon

## Die Erklärungen zu den Einheiten in deinem Plan

Um nach den Trainingsplänen von laufen.de trainieren zu können, brauchst du kein großes Fachwissen. Hier findest du alles, was du wissen musst, um die Pläne zu verstehen und um das Training durchziehen zu können. Wichtig: Dein Lauftempo richtet sich meistens nach deiner Herzfrequenz, manchmal sind aber auch Einheiten darunter, bei denen wir zeitliche Vorgaben für einzelne Strecken machen.

### HFmax

#### > Individuelle maximale Herzfrequenz: Die Grundlage für deinen Plan

Die maximale Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größtmöglicher Anstrengung erreichen kann. Dieser Maximalpuls ist ein sehr individueller Wert und hängt von Faktoren wie Alter, körperlicher Verfassung, Trainingszustand aber auch Veranlagung ab.

Um dein Training anhand von Pulswerten kontrollieren zu können, solltest du deine maximale Herzfrequenz kennen. Zu deren Ermittlung taugen gängige Faustformeln wie „220 minus Lebensalter“ nur wenig. Der verlässlichste Weg, herauszufinden, wie schnell dein Herz maximal schlagen kann, ist ein kurzer, aber extrem anstrengender Lauf, der Gesundheit voraussetzt. Lass' dich also im Zweifel vom Arzt durchchecken, bevor du dich diesem Test unterziehst. Du benötigst dafür eine Laufuhr, die deinen Puls zuverlässig misst.

Laufe dich mindestens zehn Minuten locker warm, und steigere dann jede Minute dein Tempo so weit, dass deine Herzfrequenz jedes Mal um ungefähr zehn Schläge ansteigt. Wenn du sich nicht mehr weiter steigern kannst und Beine und Arme immer schwerer

werden, versuchst du noch einen 20 Sekunden langen Endspurt. Danach solltest du auf deiner Pulsuhr deine maximale Herzfrequenz ablesen können, an der du dich bei der Kontrolle deines Trainings künftig orientieren kannst.

Viele Herzfrequenzmesser verfügen über die Funktion, den Maximalwert innerhalb einer Trainingseinheit nach deren Ende anzuzeigen. Bei Modellen, bei denen die Herzfrequenz über einen Brustgurt gemessen wird, sollten Sie sich allerdings auf diese Funktion besser nicht verlassen. Oft messen diese Uhren zu Beginn einer Trainingseinheit sehr hohe Werte – meist über 200. Grund können externe Störquellen sein. Sogar zwei aufeinander reibende Bekleidungsschichten aus Funktionsfasern können eine kurzzeitige Störung hervorrufen. Diese Störungen erledigen sich, wenn die Funktionskleidung nass wird. Deshalb ist es in diesem Fall besser, den Wert während der Belastung oder sofort nach Belastungsabbruch abzulesen. Mit der moderneren Pulsmessung am Handgelenk wird der Maximalpuls verlässlicher angezeigt.

### DL1

#### > Ruhiges Laufen (70 bis 80 % HFmax)

Mit Läufen in diesem Tempo verbesserst du deine aerobe Ausdauer und legst das Fundament deiner Leistungsfähigkeit. Sie sollten deine Lauftempo so wählen, dass deine Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines individuellen Maximalpulses liegt. Bei den meisten liegt der Bereich des Dauerlaufs 1 zwischen 120 und 150 Schlägen pro Minute. Solche Läufe sollten mindestens 30 Minuten dauern, um Wirkung zu entfalten. In einer Marathonvorbereitung können sie auf über drei Stunden ausgedehnt werden.

### DL2

#### > Zügiges Laufen (80 bis 85 % HFmax)

Der Bereich Dauerlauf 2 stellt eine Brücke zwischen dem Grundlagentraining und der Wettkampfleistung dar. Diese Dauerläufe bewirken die größten Leistungssprünge, sollten aber dosiert eingesetzt werden. Die Streckenlängen liegen zwischen 5 und 20 Kilometern. Die Herzfrequenz bewegt sich zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses. Bei den meisten Läuferinnen und Läufern entspricht das 150 bis 170 Schlägen pro Minute. Meistens haben Läuferinnen eine etwas höheren Puls als Läufer.

### DL3

#### > Schnelles Laufen mit 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Dieser sehr schnelle Dauerlauf ist eine intensive Trainingsform, die in der Vorbereitung auf einen Wettkampf sehr effektiv ist. Allerdings sind solche Trainingsläufe nur zu empfehlen, wenn die Grundlagen-ausdauer bereits gut entwickelt ist. Die Pulswerte steigen dabei in den Bereich zwischen 85 bis 95 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz. Bei den meisten schlägt das Herz dann 170- bis 180-mal in der Minute. Er wird als Tempodauerlauf eingesetzt, bei dem eine Strecke von 5 bis 15 Kilometern ohne Pause in diesem Tempo gelaufen wird.

Alternativ dazu lässt sich Laufen mit hohem Tempo auch bei den unterschiedlichsten Formen von Intervalltraining einsetzen, bei

denen du vorher nach Zeit oder Distanz festgelegte Streckenlängen mehrmals im Tempo des Dauerlaufs 3 absolvierst. Zwischen den schnell gelaufenen Abschnitten trabst du ganz locker weiter. Auch die Länge der Pausen wird vorher festgelegt. Oder du steigert während eines Dauerlaufs das Tempo immer mehr, dann absolvierst du beispielsweise die letzten drei Kilometer eines Zwölf-Kilometer-Laufes im DL3, nachdem du die ersten vier im DL1-Tempo gelaufen bist, das du von Kilometer fünf bis neun auf DL2 gesteigert hast. Der Fachmann spricht dann vom „Crescendo-Lauf“ – in Anlehnung an ein Musikstück, dessen Tempo sich immer mehr steigert.

### Steigerungslauf

Dabei läufst du ganz locker los und erhöhst über 100 Meter dein Tempo immer mehr, bis du am Ende fast deine individuelle Höchstgeschwindigkeit erreichst. Achte dabei besonders auf die Lauftechnik, bleibe entspannt, und hör' auf, bevor du das Gefühl hast, nicht mehr beschleunigen zu können.

### Alternatives Training

Wandern, Schwimmen, Aquajogging, Skilanglauf und Radfahren. Das alles sind Sportarten, bei denen du deine Ausdauer trainierst und gleichzeitig deine Gelenke viel weniger belastest als beim Laufen. Deshalb tauchen in den laufen.de-Trainingsplänen immer wieder Einheiten auf, bei denen du dir aussuchen kannst, mit welchen alternativen Bewegungsformen du trainieren willst.