

Trainingsplan für den Stockholm-Marathon 2005

1. Woche (47 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 29.03.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Do., 31.03.05	flotter 5 km-Dauerlauf + 5 km/6:20	ca. 1,00 Std.	5:45	10 (WH)
Sa., 02.04.05	Dauerlauf	ca. 38 Minuten	6:20	06 (WRA)
So., 03.04.05	langsamer Dauerlauf	ca. 2,20 Std.	6:20	22 (AT x 2)

2. Woche (55 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 05.04.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Do., 07.04.05	flotter 7 km-Dauerlauf + 5 km/6:20	ca. 1,12 Std.	5:45	12 (WH + 2 km)
Sa., 09.04.05	Dauerlauf	ca. 1,03 Std.	6:20	10 (WH)
So., 10.04.05	langsamer Dauerlauf	ca. 2,30 Std.	6:20	24 (AT x 2+2)

3. Woche (44 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 12.04.05	3x1000 m (Pause 4 Min.) + 3 km Einlaufen und 4 km Auslaufen/6:20	ca. 1,00 Std.	5:00	10 (bis LT-(Z- LT (3x))-Z-S)
Do., 14.04.05	Dauerlauf	ca. 1,15 Std.	6:20	12 (WH + 2)
Sa., 16.04.05	Dauerlauf	ca. 38 Minuten	6:20	06 (WRA)
So., 17.04.05	10 km-Test: Goslarer Altstadtlauf + 3 km Einlaufen und 3 km Auslaufen/6:20	Ziel: <= 52 Minuten (10 km)		16

4. Woche (56 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 19.04.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Do., 21.04.05	Dauerlauf, locker, wellig - bergig	ca. 70 Minuten	6:20	11 (Garbsener Schweiz)
Sa., 23.04.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
So., 24.04.05	langsamer Dauerlauf	ca. 2,50 Std.	6:20	27 (2 x AT+5)

5. Woche (40 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 26.04.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Do., 28.04.05	Dauerlauf, Steigerungen	ca. 1,03 Std.	6:20	10 (WH)
Sa., 30.04.05	Dauerlauf, Steigerungen	ca. 30 Minuten		04 (HWR)
So., 01.05.05	10 km-Test: im Rahmen eines Volkslaufes (Idee: Hermannsburg in der Südheide) + 3 km Einlaufen und 4 km Auslaufen/6:20	Ziel: <= 50 Minuten (10 km)		17

6. Woche (50 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 03.05.05	Dauerlauf	ca. 1,03 Std.	6:20	10 (WH)
Do., 05.05.05	Dauerlauf	ca. 1,03 Std.	6:20	10 (WH)
Sa., 07.05.05	Dauerlauf, Steigerungen	ca. 30 Minuten		04 (HWR)
So., 08.05.05	Hannover-Halbmarathon + 3 km Einlaufen und 4 km Auslaufen/6:20	Ziel: <= 1,51 Std.		26

7. Woche (63 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 10.05.05	3x3000 m (Pause 8 Min.) + 3 km Einlaufen und 3 km Auslaufen/6:20	15:45/3 km		15 (bis LT-(Z- MH-LT (3 x))- Z-S)
Do., 12.05.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Sa., 14.05.05	langsamer Dauerlauf	ca. 3,10 Std.	6:20	30 (Steinhude)
So., 15.05.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)

8. Woche (61 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 17.05.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Do., 19.05.05	Dauerlauf, Steigerungen	ca. 1,30 Std.	6:20	14 (AT + 3 km)
Sa., 21.05.05	* Dauerlauf	ca. 38 Minuten	6:20	06 (WRA)
So., 22.05.05	langsamer Dauerlauf	ca. 3,23 Std.	6:20	32 (3 x AT)

* Jens läuft am Sa. den „Göteborger Halb-Marathon“

9. Woche (49 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 24.05.05	Dauerlauf	ca. 38 Minuten	6:20	06 (WRA)
Do., 26.05.05	3x4000 m (Pause 9 Min.) + 2 km Einlaufen und 3 km Auslaufen/6:20	22:16/4 km	6:20	17 (bis MH- (LT-Z-MH (3x))-Z-S)
Sa., 28.05.05	Dauerlauf	ca. 38 Minuten	6:20	06 (WRA)
So., 29.05.05	langsamer Dauerlauf, Steigerungen		6:20	20 (2 x WH)

10. Woche (57 km)

Datum	Art	Dauer	km-Zeit	Gesamt-km
Di., 31.05.05	Dauerlauf	ca. 57 Minuten	6:20	09 (WR)
Do., 02.06.05	Dauerlauf, Steigerungen	ca. 40 Minuten		06 (WRA)
Sa., 04.06.05	Stockholm-Marathon			42,2

Legende:

WR = Winterrunde
WRA = Winterrunde außen (S-LT-MH-Z-S)
HWR = halbe Winterrunde (S-LT-Z-S)
WH = Waldheim (über Bischofsholer Biergarten)
AT = Anna-Teiche
LT = Lister Turm
Z = Zoo
S = Steuerndieb
MH = Musikhochschule