



Marathon Trainingsplan für Anfänger

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Frei- tag	Samstag	Sonntag	Fokus
1	Ruhetag	5 km locker	20 Min Stabi/Mobil ität	6 km locker	Ruhe tag	5 km locker	8 km langer Lauf	Einstieg, Rhythmus
2	Ruhetag	6 km locker	20 Min Stabi	6 km locker	Ruhe tag	5 km locker	10 km langer Lauf	Grundlage festigen
3	Ruhetag	6 km locker + 4 Steigerung en	20 Min Mobilität/K raft	7 km locker	Ruhe tag	6 km locker	12 km langer Lauf	sanfter Aufbau
4	Ruhetag	5 km locker	20 Min Stabi	6 km locker	Ruhe tag	5 km locker	10 km langer Lauf	Entlastung
5	Ruhetag	7 km locker	25 Min Kraft/Stabi	7 km mit 3 km Marathonpa ce	Ruhe tag	6 km locker	14 km langer Lauf	Aufbaupha se
6	Ruhetag	7 km locker	25 Min Mobilität/K raft	8 km locker	Ruhe tag	6 km locker	16 km langer Lauf	Umfang steigern
7	Ruhetag	8 km locker + 5 Steigerung en	25 Min Stabi	8 km mit 4 km Marathonpa ce	Ruhe tag	6 km locker	18 km langer Lauf	längere Belastung
8	Ruhetag	6 km locker	20 Min Mobilität	7 km locker	Ruhe tag	5 km locker	14 km langer Lauf	Entlastung swoche
9	Ruhetag	8 km locker	25 Min Kraft/Stabi	9 km mit 5 km Marathonpa ce	Ruhe tag	6 km locker	20 km langer Lauf	marathons pezifisch



10	Ruhetag	8 km locker	25 Min Mobilität/Kraft	9 km locker	Ruhetag	6 km locker	22 km langer Lauf	Ausdauer aufbauen
11	Ruhetag	8 km locker + 5 Steigerungen	25 Min Stabi	10 km mit 6 km Marathonpace	Ruhetag	6 km locker	24 km langer Lauf	Peak-Woche
12	Ruhetag	7 km locker	20 Min Mobilität	8 km locker	Ruhetag	5 km locker	18 km langer Lauf	Entlastung
13	Ruhetag	8 km locker	25 Min Kraft/Stabi	10 km mit 6 km Marathonpace	Ruhetag	6 km locker	28 km langer Lauf	letzter großer Reiz
14	Ruhetag	7 km locker	20 Min Mobilität	8 km locker	Ruhetag	5 km locker	22 km langer Lauf	Tapering beginnt
15	Ruhetag	6 km locker	20 Min Stabi leicht	7 km mit 3 km Marathonpace	Ruhetag	5 km locker	14 km langer Lauf	Umfang senken
16	Ruhetag	5 km locker	20 Min Mobilität	4 km locker + 3 Steigerungen	Ruhetag	15–20 Min sehr locker oder Ruhetag	Marathon: 42,195 km	Wettkampfwoche

So laufen sich die Einheiten richtig

Die meisten Einheiten sollten locker bleiben. Nur einzelne Trainingsläufe werden zügiger gelaufen, vor allem in Marathonpace.

Long Runs sind keine Testwettkämpfe, sondern dienen dazu, die lange Belastung im Marathon zu simulieren und den Körper daran zu gewöhnen.

Faustregeln:

- Locker: Du kannst dich noch unterhalten.
- Marathonpace: Geplantes Renntempo, aber kontrolliert.
- Steigerungen: Kurz und locker beschleunigen, nicht sprinten.
- Long Run: Ruhig, konstant und ohne Druck.