

# RUNNER'S

WORLD

DAS  
GRÖSSTE  
LAUFMAGAZIN  
DER WELT

## TRAININGSPLAN



# MARATHON

EINFACH NUR ANKOMMEN

Copyright © Runner's World Deutschland; Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, Vereinigte Staaten von Amerika

Die Nutzung des Inhalts, auch ausschnittsweise, insbesondere die Übersetzung, Vervielfältigung und Verbreitung ist ohne vorherige Genehmigung des Verlags grundsätzlich verboten, sofern das Urhebergesetz nichts anderes ergibt. Für den Erwerb von Nutzungsrechten kontaktieren Sie bitte unsere Lizenzabteilung (Kontakt: [swolters@motorpresse.de](mailto:swolters@motorpresse.de)).

Eine Haftung des Autors oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, sofern es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens oder der Gesundheit handelt, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen. Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für den Nichteintritt des Trainingserfolgs oder eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in dem Buch gegebenen Hinweisen resultieren, zumal eine Überwachung der korrekten Durchführung der Trainingspläne durch den Autor und den Verlag nicht möglich ist.

1. Auflage 2022

ISBN 978-3-613-31177-0 (PDF)

ISBN 978-3-613-31176-3 (EPUB)



# RUNNER'S WORLD TRAININGSPLAN

## MARATHON

### EINFACH NUR ANKOMMEN

**In 12 Wochen fit werden, um gesund ins Marathon-Ziel zu laufen**

Sie mögen das Laufen und möchten sich an die Königsdisziplin wagen, den Marathon. 42,195 Kilometer! Die Zeit ist bei der Premiere total unwesentlich – Hauptsache, Sie kommen glücklich und ohne größere Probleme im Ziel an. Mit diesem Trainingsplan nähern Sie sich mit vier Einheiten in der Woche an die Distanz von 41,195 Kilometern an – und werden als Laufeinsteiger so fit, dass Sie nach 12 Wochen Training mit gutem Gefühl Ihren ersten Marathon finishen.



# Inhaltsverzeichnis

[Bevor Sie loslegen ...](#)

[Die verschiedenen Lauftrainingseinheiten](#)

[Ihr Trainingsplan: Marathon - einfach nur ankommen](#)

[Woche 1](#)

[Woche 2](#)

[Woche 3](#)

[Woche 4](#)

[Woche 5](#)

[Woche 6](#)

[Woche 7](#)

[Woche 8](#)

[Woche 9](#)

[Woche 10](#)

[Woche 11](#)