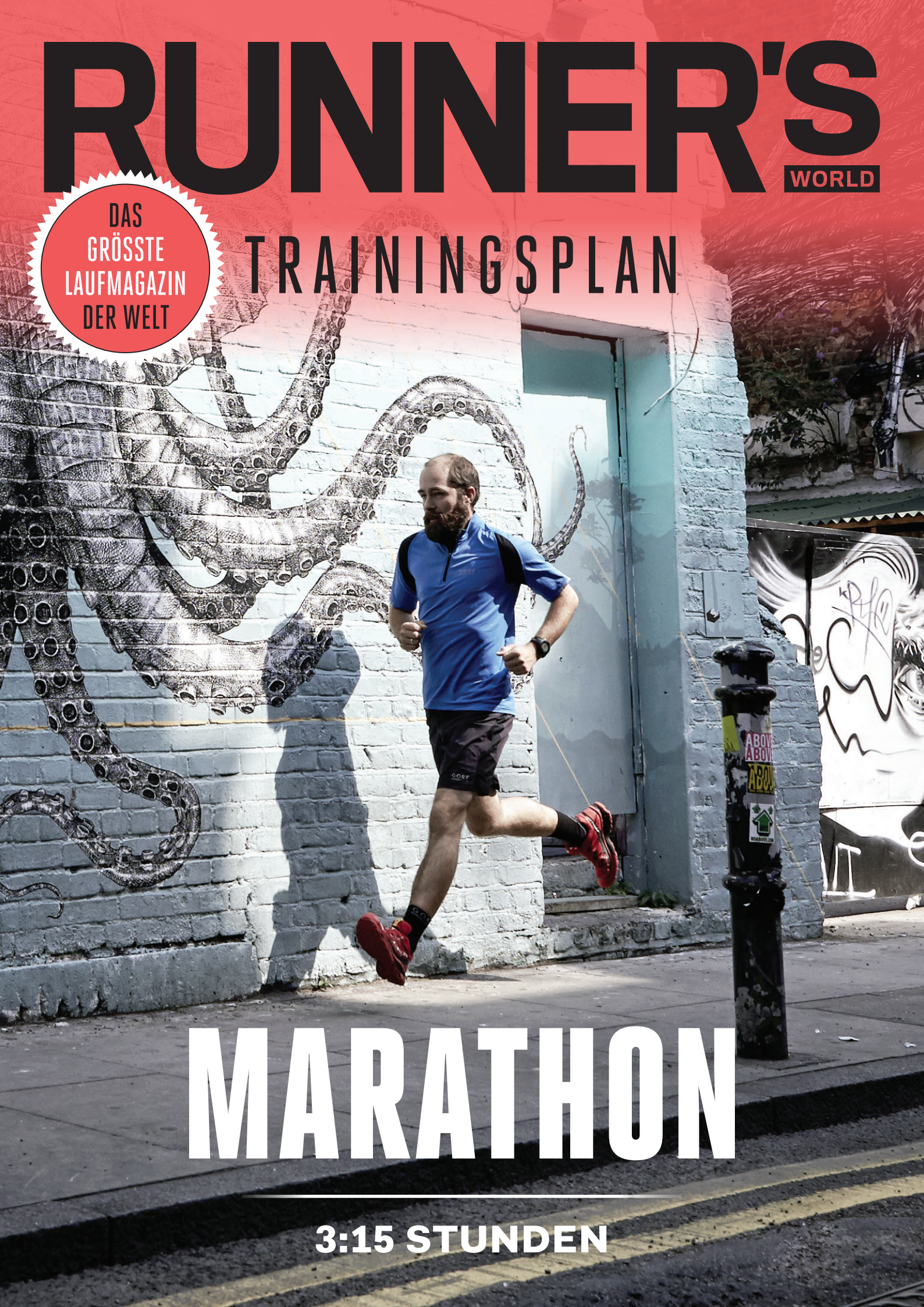
RUNNER'S WORLD

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

TRAININGSPLAN



MARATHON

3:15 STUNDEN

RUNNER'S WORLD

TRAININGSPLAN

MARATHON

3:15 STUNDEN

Mit sechs Trainingseinheiten pro Woche fit werden für den Marathon unter 3:15 Stunden

Sie laufen viel und gerne und haben schon reichlich Wettkampferfahrung gesammelt. Die Marathondistanz sind Sie bereits in unter 3:30 Stunden gelaufen. Nun wollen Sie Ihre Bestzeit auf unter 3:15 Stunden herunterschrauben. Ein ambitioniertes Ziel! Sechs Trainingseinheiten pro Woche sind dazu notwendig. Die langen Dauerläufe schulen dabei Grundlagenausdauer und Fettstoffwechsel, Intervalltrainings, Tempodauerläufe und Fahrtspiele machen Sie fit, den avisierten Kilometerschnitt von 4:37 min/km die komplette Distanz durchzuhalten. So schaffen Sie nach nur 12 Wochen Ihren Marathon in unter 3:15 Stunden.