

LAUFPLAN • MARATHON (42,2 KM)

16 Wochen zum Marathon – 4–5× pro Woche, Longrun bis ~30–32 km.

ZIEL: 42,2 KM FINISHEN

LEVEL: AMBITIONIERT

DAUER: 16 WOCHEN

EINHEITEN: 4–5 / WOCHE

So nutzt du den Plan: Voraussetzung: Halbmarathon-Niveau bzw. ~90 Min am Stück. Der Longrun steigt bis ~30–32 km, danach 3 Wochen **Taper**. Einheit 4 ist ein lockerer Zusatzlauf – bei 4×/Woche weglassbar. „MRT“ = geplantes Marathon-Renntempo.

GA1 = locker, Gespräch möglich (RPE 3–4) **Tempo** = zügig, kurze Sätze (RPE 6–7)

Intervall = hart, mit Trabpausen (RPE 8–9) **Longrun** = langer, lockerer Dauerlauf

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
1	GA1 50 Min	Intervall 6×3 Min	GA1 45 Min	Longrun 90 Min (~14–15 km)
2	GA1 55 Min	Tempo 2×15 Min	GA1 45 Min	Longrun 110 Min (~17 km)
3	GA1 60 Min	Intervall 8×800 m	GA1 50 Min	Longrun 120 Min (~19 km)
4 (locker)	GA1 45 Min	Fahrtspiel 40 Min	GA1 40 Min	Longrun 100 Min
5	GA1 60 Min	Tempo 3×15 Min	GA1 50 Min	Longrun 135 Min (~22 km)
6	GA1 60 Min	Intervall 6×1000 m	GA1 55 Min	Longrun 120 Min + 5×100 m
7	GA1 65 Min	Tempo 2×20 Min	GA1 50 Min	Longrun 150 Min (~25 km)
8 (locker)	GA1 50 Min	Tempo 25 Min	GA1 45 Min	Longrun 110 Min
9	GA1 65 Min	Intervall 10×800 m	GA1 55 Min	Longrun 160 Min (~28 km)
10	GA1 65 Min	3×20 Min im MRT	GA1 55 Min	Longrun 150 Min
11 (Peak)	GA1 70 Min	Fahrtspiel 45 Min	GA1 55 Min	Longrun 175 Min (~30–32 km)
12	GA1 60 Min	Tempo 2×20 Min	GA1 50 Min	Longrun 140 Min
13 (Taper)	GA1 55 Min	Intervall 6×800 m	GA1 45 Min	Longrun 120 Min
14 (Taper)	GA1 45 Min	Tempo 20 Min im MRT	GA1 40 Min	Longrun 100 Min
15 (Taper)	GA1 40 Min	20 Min + 4×100 m	GA1 30 Min	Longrun 70 Min
16 (Wettkampf)	GA1 30 Min	15 Min locker	Ruhe	Marathon

RAHMEN & TIPPS

Übe deine Wettkampf-Verpflegung an den langen Läufen (Kohlenhydrate + Trinken). Der Taper (Wochen 13–16) ist keine Kür, sondern Teil des Plans – er bringt die Form auf die Straße. Kraft 1× pro Woche als Verletzungsschutz halten.

StrateFit · Öhringen · stratefit.de

Keine Esoterik. Messbare Ergebnisse.

Persönliche Betreuung? stratefit.de/kontakt

Allgemeine Information von StrateFit (Samuel Dittel) und kein Ersatz für ärztliche oder individuelle Beratung. Trainiere im Rahmen deiner Belastbarkeit; bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorab ärztlich abklären lassen – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.