

# jogmap.de

90-tägiger systematischer Trainingsplan für  
Frauen, die einen Marathon unter 3:59:30  
Stunden laufen möchten.



Dieser Trainingsplan passt Ihnen am besten, wenn: Sie **weiblich** und im Alter von 32-36 Jahren sind und Ihr Body-Mass-Index (BMI=kg/m<sup>2</sup>) bei ca. 19-23 liegt. Sie sollten mehr als 4 Jahre laufsportliches Training am Stück haben, bei bester Gesundheit sein und eine Jahrestrainingsleistung im Laufen von 1800-2200 km vorweisen können.

Tag bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [min]	KRAFTAUS- DAUER [min]	AKTIVE Regen- eration [min]
90	L&KA	80%	5:30	0:38	7			30	15
89	L	80%	5:20	0:37	7				
88	KA							45	15
87	RUHE								20
86	L	85%	5:50	1:15	13				
85	Int 1&KA	95%	4:50	0:29	6		15	30	15
84	L&KA	95%	4:45	0:38	8			45	15
				3:38	41				
83	RUHE								20
82	L&KA	85%	6:00	1:30	15			45	20
81	KA&L	85%	5:00	0:50	10			45	20
80	L	85%	5:55	1:16	13				
79	RUHE								
78	Morgens	100-110%	5:20	0:53	10	10,0			
77	Alt ReKom						50		50
				4:30	48				
76	KA&L	95%	4:40	0:37	8			45	20
75	KA&L	95%	5:30	0:55	10			45	20
74	RUHE								20
73	L	85%	6:05	1:37	16				
72	Int 1	95%	5:25	1:15	14				
71	L	85%	5:55	1:11	12				
70	Alt ReKom						50		25
				5:36	60				
69	RUHE								
68	L	85%	6:00	0:48	8				
67	L	95%	4:30	0:45	10				
66	RUHE								
65	Int 1	90-105%	5:10	0:31	6				
64	Morgens	90-100%	5:35	1:57	21	21,0	30		25
63	Alt ReKom						50		45
				4:01	45				

Tag bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [min]	KRAFTAUS- DAUER [min]	AKTIVE Regen- eration [min]
62	RUHE								25
61	L	85%	5:30	00:44	8				
60	L	85%	5:50	01:10	12				
59	RUHE								20
58	L	80%	6:00	01:48	18				
57	Int 1	90%	5:20	01:04	12				
56	L	100%	5:35	01:12	13				
				05:58	63				
55	RUHE								30
54	L	85%	5:30	01:28	16				
53	L	90%	5:10	01:02	12				
52	L	100-105%	4:55	00:59	12				
51	Alt ReKom						50		
50	Int 1	105%	4:35	00:22	5		30		
49	L	90%	5:30	01:22	15				30
				05:14	60				
48	Alt ReKom						30		
47	RUHE								40
46	L	95%	4:50	00:38	8				
45	L	90%	5:10	00:41	8				
44	RUHE								25
43	L	90%	5:30	01:22	15				
42	L								
				02:42	31				
41	Alt ReKom						50		
40	RUHE								35
39	L	90-95%	5:20	01:20	15				
38	L	85%	5:05	00:50	10				
37	RUHE								30
36	TL-Morgens	95%	5:40	02:50	30	30,0			
35	Alt ReKom						35		
				05:00	55				

Tage bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [min]	KRAFTAUS-DAUER [min]	AKTIVE Regen-eration [min]
34	RUHE								55
33	L ReKom	75%	6:30	00:45	7				30
32	Int 4	80%	6:20	00:31	5				
31	RUHE								20
30	L	80%	5:55	00:35	6				
29	L	95%	5:30	00:55	10		30		
28	L	85%	5:50	01:15	13				
				04:03	41				
27	RUHE								20
26	L	90%	5:20	01:04	12				
25	L	85%	6:05	01:25	14				
24	L	95-100%	5:05	01:26	17				
23	L & Alt ReKom	75-80%	6:25	00:32	5		50		
22	RUHE								25
21	L	95%	5:10	01:02	12				
				05:29	60				
20	L ReKom	75-80%	6:25	00:38	6				
19	RUHE								
18	Int 1	90%	5:15	01:24	16				20
17	L	85%	5:30	01:33	17				
16	RUHE								20
15	Morgens Int 2	115%	4:20	00:21	5				
14	TL-Morgens	110%	5:05	00:50	10	10,0			
				04:48	54				
13	RUHE								45
12	L	85%	5:40	01:08	12				
11	L	90%	5:30	01:11	13				20
10	RUHE								45
9	L	100%	4:00	00:24	6				
8	L ReKom	75%	6:25	00:32	5				20
7	RUHE								50
				03:15	36				

Tage bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [min]	KRAFTAUS-DAUER [min]	AKTIVE Regen-eration [min]
6	Int 2	100-105%	4:10	00:33	8				20
5	L	100%	4:30	00:45	10				
4	RUHE								
3	L	80%	6:10	00:37	6				
2	Int 3	70%	6:20	00:25	4				20
1	Int 3	70%	6:20	00:19	3				
<b>WK</b>			<b>5:40</b>	<b>03:59</b>	<b>42,195</b>	<b>VIEL ERFOLG - ZIEHEN SIE DURCH! :)</b>			

### TIP

#### Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV):

In dieser Phase (**10 Tage vor dem Rennen**) des Trainings spielt neben einer besonderen Art der Belastung die Ernährung eine besonders wichtige Rolle. (Eigentlich spielt sie immer eine Rolle, besonders bei sportlich Aktiven Menschen. Immerhin geht es um die Energiebereitstellung; ohne diese ist ein sauberes Training nicht möglich...)

Eine spezielle Kombination aus Be- und Entlastung sowie Ernährung soll gewährleisten, dass Sie am Tag-X auf allen Ebenen maximal leistungsfähig sind. Also, denken Sie dran und Essen Sie gut und richtig!