

# jogmap.de

90-tägiger systematischer  
Trainingsplan für einen Marathon  
unter 3:59:30 Stunden.



## **Manual für Ihren Trainingsplan**

für Ihren 90-tägigen Marathontrainingsplan

## **Inhalt**

Allgemeine Einführung	3
Ausdauer kommt vom Ausdauertraining	4
Zum Trainingsplan & allg. Abkürzungen im Trainingsplan	5
Prozentangaben im Trainingsplan	6
Pace und Laufzeiten	7
Kraftausdauer & Alternative Trainingformen	8
ReKom & Aktive Regeneration	9
Intervalle	10
Dehnungsübungen/Stretching	11
Notizzettel	12

Geschrieben von Christoph Friebe, Hamburg. Für jogmap.de

## Allgemein

Sie haben einen kompletten 90-tägigen Trainingsplan vor sich, der Sie auf eine Marathonzeit von 3:59h oder etwas weniger vorbereiten soll. Alles was Sie nun tun müssen ist, diesen Trainingsplan sauber zu absolvieren. Erfüllen Sie recht genau dieses Pensum um Ihren Freunden, Fans und Begleitern sagen zu können: Ihr müsst euch 3:45 Stunden nach dem Start im Zielbereich an der Strecke positionieren, da werde ich dann jeden Moment einlaufen. Ja! Jetzt geht's los. Lesen Sie weiter:

Der Weg zum nächst höheren Leistungsniveau führt über eine Kombination von Be- und Entlastung. Nur ein Körper der passiv und aktiv regeneriert ist in der Lage sich anzupassen; an das nächst höhere Niveau. Erholung und Wiederherstellung erfolgt oftmals, idealer Weise im Zusammenhang mit milder Bewegung, teils auch nur durch Ruhe. Nehmen Sie daher bitte die Angaben aus Ihrem Trainingsplan in den Bereichen "Alternatives Training" und "Aktive Regeneration" genau so wichtig wie die Laufbelastungseinheiten! Dann kommen Sie weiter - versprochen.



**Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, sollten Sie sich dringend einer sportärztlichen Untersuchung unterziehen, um sicher zu stellen, dass Sie uneingeschränkt trainieren können. Nur dann ist dieser Trainingsplan für Sie anwendbar. Ansonsten lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt beraten.**

## **Ausdauer kommt vom Ausdauertraining**

Beginnen Sie mit Ihrer Vorbereitung, dem Lauftraining und anderen Trainingsmaßnahmen, sechs bis sieben Monate vor dem nächsten Marathon. Bleiben Sie das ganze Jahr über dran, am Lauftraining. „Ausdauer kommt von Ausdauertraining“ bezieht sich nicht auf acht oder zehn Wochen mehr oder weniger kontinuierliches Training, sondern wie der Name Ausdauer schon suggeriert von Dauerhaftigkeit. Und damit sind locker mal Jahre gemeint, vier, fünf, sechs Jahre lang dran bleiben. Wenn das Ihre Dimension ist, dann sollte es kein Problem darstellen sieben Monate vor Ihrem wichtigen Marathonlauf mit dem Training mehr oder weniger systematisch zu beginnen. Systematisch will an dieser Stelle heißen: Eine klare Verteilung von Umfangsorientierung zu Intensitätsorientierung. Beim Training der Langzeitausdauer macht der Inhalt von Grundlagenausdauer ca. achtzig Prozent aus, wobei in zwei Stufen von Grundlagenausdauer unterteilt wird: Grundlagenausdauer 1 (GA1) und GA2. GA2 beinhaltet intensivere und kürzere Grundlagenausdauerseinheiten. Auf der anderen Seite der Medaille ist dringend zu beherzigen, dass eine Reizvielfalt notwendig ist, um eine hochwertige Anpassung durch das Training zu sichern. **So sollten Sie bemüht sein, nicht ständig in Ihrem typischen Einheitstempo zu laufen.** Nach dem Motto: Immer Schokolade schmeckt dann auch irgendwann nicht mehr, funktioniert Ihr Körper auch. Also geben Sie ihm Salzkartoffeln oder Bio-Vollkornbrot. Dann schmeckt die Schokolade auch wieder. Im Klartext: Reizvielfalt stellen Sie durch alternative Trainingsformen, Intervalltraining, Tempoläufe, Lauf-ABC etc. her. in Ergänzung zu Ihrem Grundlagenausdauertraining versteht sich. Achtzig Prozent sind ja eine ganze Menge!

## Zum Trainingsplan (TP)

Teils finden Sie an einem Trainingstag mehr als eine Trainingsvorgabe. Das ist dann kein Schreibfehler, sondern sagt Ihnen, dass Sie zwei Trainingseinheiten (TE) durchführen sollen, idealer Weise mit einem Abstand von mehr als 6 Stunden. An den meisten Ruhetagen finden Sie Angaben von ca. 20-50min Dauer. An dieser Stelle heißt Bewegung nicht intensiver Sport. Ein angenehmer Spaziergang oder ein Ausflug ins Schwimmbad zum Baden ist hier angezeigt.

Ihr Training wird nur dann zum Erfolg für Sie werden, wenn Sie wissen, dass der Weg zur Anpassung an ein höheres Niveau von Leistungsfähigkeit aus dem Verhältnis von Be- zu Entlastung entsteht. Ihr Körper passt sich nur in Ruhe an, nicht unter Belastung. Die Belastung ist lediglich der Reiz an sich. Ruhe und Schlaf sind also Voraussetzung für Adaptation. Das ist in diesem TP beherzigt worden. Haben Sie also eine hohe *Compliance* (Folgebereitschaft) bei der Erfüllung der Trainingsvorgaben, um die Wahrscheinlichkeit für das Erreichen der Prognosezeit ganz nach oben zu drücken.

### Abkürzungen in Ihrem Trainingsplan:

Kürzel	Bedeutung
<b>L</b>	Lauf
<b>Int</b>	Laufintervalle (s. Intervalle)
<b>KA</b>	Krafttraining f. Kraftausdauer
<b>ReKom</b>	Regeneration und Kompensation
<b>Alt</b>	Alternative Trainingsformen
<b>TL</b>	Testlauf auf Zeit (genaue Streckenlänge nötig!)
<b>WK</b>	Wettkampf

## Prozentangaben

Vorab sei dringend bemerkt, dass Angaben zur Belastungsintensität einer hohen interindividuellen Varianz unterliegen (Trainingszustand, Körperfett, Laufökonomie und andere) . Bestimmte Richtwerte jedoch sind nötig und durchaus tauglich zur praktischen Anwendung.

Die Angaben der Intensitäten, für Ihre Trainingseinheiten (TE), beziehen sich auf Ihre Individuelle aerob/anaerobe Schwelle (kurz IAS genannt), nicht auf Ihre maximale Herzfrequenz ( $Hf_{max}$ ). Daher treten auch Werte von 100 bis 115 Prozent auf (118-125% v. IAS sind Werte, die in den meisten Fällen sehr nahe an der individuellen maximalen Herzfrequenz liegen). Einige Pulsmessuhren haben die Möglichkeit, Ihnen Ihre IAS annähernd zu errechnen. Meist sind diese Werte recht nah an den echten Werten liegend (echte Werte sind jene, die sich bei einer umfassenden Leistungsdiagnostik auf dem Laufband im Labor ergeben würden). Sie können sich dann nach den errechneten Werten richten, oder Sie gehen die Extra-Meile zum Leistungsdiagnostiker, um sich im Labor vermessen zu lassen.

**Bitte nehmen Sie nicht Ihre maximale Herzfrequenz als Grundlage für die Berechnung der Belastungsintensität.**

Selbst wenn Ihnen Ihre  $Hf_{max}$  tatsächlich bekannt ist, richten sich die Angaben in diesem Trainingsplan nicht danach – sondern nach Ihrer aeroben Schwelle (IAS). Diese zur IAS gehörenden  $Hf$ -Werte sind deutlich niedriger.

## **Pace und Laufzeit**

Die Berechnung der Laufzeiten erfolgte ohne die Kalkulation von Ermüdung. In der Praxis spielt dies jedoch eine erhebliche Rolle. Je mehr Grundlagenausdauer Sie haben, desto geringer wird die individuelle Ermüdung ausfallen und um so stabiler wird Ihre Lauf-Performance sein. Als Kompensation wurde die Pace in den meisten Fällen einen Tick langsamer angesetzt, wobei die Laufzeit bei Testläufen erwartungsgemäß etwas höher sein wird - bedingt eben durch Ihre Ermüdung. Sie sollten dennoch die Testläufe so nah an der Pace-Vorgabe durchführen wie möglich. Da dieser Trainingsplan für eine Vielzahl von Läufern und Läuferinnen passen soll, können individuelle Ermüdungskoeffizienten leider nicht berücksichtigt werden. Nehmen Sie die Angaben dennoch ernst und als Ziel Ihrer Trainingsanstrengungen.

## **Kraftausdauer**

Zu Beginn Ihres TP haben Sie einen Block Kraftausdauer (KA) von 8 Trainingseinheiten (TE). Kraftausdauer ist wichtig, und das Training macht Spaß. Am besten Sie absolvieren diesen Block im Fitnessstudio an Geräten oder mit Hanteln. Sie sollten schon etwas Erfahrung mit dem Krafttraining haben und wissen wie Sie Kraftausdauer trainieren. Fragen Sie ansonsten den Trainer im Studio oder Ihren Personal-Trainer. Eine TE sollte nicht länger als 45min dauern, und diese Trainingseinheit sollte Sie erschöpfen und definitiv zum Schwitzen bringen. Legen Sie die TE so, dass Sie die ersten 5 Einheiten KA nach dem Lauftraining machen und die letzten 3 vor dem Lauftraining. Die Pause dazwischen sollen Sie individuell regeln (quasi nach Bekömmlichkeit).

## **Alternativ**

Vermeiden Sie bei alternativen Trainingsformen völlig ungeübte Sportarten und sehr hohe (anhaltend anaerobe, sehr häufige Sprints, Sprünge und dergleichen) Belastungen auf der Seite des Bewegungsapparats und auf der Herz-Kreislaufebene.

Finden Sie am Ruhetag aktive Regeneration im TP vor, dann gehen Sie über die angegebene Zeit zügig spazieren (z.B. Walking bei 60-70% IAS), ins Schwimmbad (idealer Weise zum Aqua-Jogging - das ist kein Scherz, selbst die Eliteläufer nutzen Aqua-Jogging zu Ihrem Vorteil), setzen Sie sich auf's Ruderergometer oder gehen Sie einfach locker eine kleine Runde Radeln.

Als ReKom TE eignet sich ein ganz lockeres Krafttraining mit KA-Charakter gut, wenn es spielerisch angenehm durchgeführt wird. Auch gymnastische Übungen, auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht und hohem Dehnungsanteil, eignen sich ausgezeichnet. Integrieren Sie nach belieben eine Runde Dehnungsübungen in Ihr Alternativprogramm.



## **Regeneration und Kompensation - ReKom**

Regenerations- und Kompensationseinheiten sollten mit ca. 70-80% v. IAS absolviert werden, wenn ReKom im Bereich von Ausdauer stattfinden soll (z.B. Lauf in ReKom). Wenn sich unter der Bemerkung ReKom eine Laufeinheit findet, dann sollen Sie diese Laufeinheit spielerisch mit ganz viel Lockerheit (z.B. 2/3 bis 1/2 Schrittlänge, einfaches Lauf-ABC, o.ä.) umsetzen. Alle anderen ReKom TE sind ebenfalls mit spielerischer Leichtigkeit zu absolvieren. Das ist charakterisch für alle ReKom Trainingseinheiten.

Im Rahmen einer ReKom-Trainingseinheit bieten sich Dehnungsübungen sehr gut an. Lassen Sie sich Zeit bei der Durchführung der Dehnungsübungen, genießen Sie den Zug auf Ihren Muskeln. Zwanzig Minuten sind ein guter Zeitrahmen für ausführliches Dehnen. Damit sind neben den Hauptmuskeln des Läufers auch alle anderen Muskeln zu dehnen.

## **Aktive Regeneration**

Es gibt Ruhetage, an denen haben Sie keine TE im TP stehen. Diese Tage sind Tage ohne Belastung und ohne sportliche Aktivität. Wenn Sie wollen, dann legen Sie sich für einen langen Mittagsschlaf hin oder nehmen Sie ein ausgiebiges Bad. Die aktive Erholung/Wiederherstellung kann aber auch mit einer TE verbunden sein. Dann ist der Teil der aktiven Erholung als letzte TE an dem entsprechenden Tag zu absolvieren. Ein zügiger Spaziergang ohne Pause oder eine ausführliche Runde Dehnungsübungen sind gute Beispiele für eine gelungene TE im Bereich aktive Regeneration.

## Intervalle

Intervalle (Int) können mit unterschiedlichen Distanzen absolviert werden. Dies hängt ein wenig von Ihrer Lauferfahrung und Selbsteinschätzung ab. Zum Beispiel kann ein Intervall aus 5min Belastungsphase und 7min Entlastungsphase bestehen, und 3-4 mal durchlaufen werden. Oder das Intervall kann aus 90s Belastungsphase und 3min Entlastungsphase bestehen, und 15 mal durchlaufen werden. Intervalle können von locker bis grenzwertig hart gelaufen werden, je nach Charakter des Intervalls, der Zielsetzung und der Erfahrung, bzw. der eigenen Laufsicherheit.

Darauf sollte hingewiesen werden: **Das Intervalltraining sollte NUR nach effektiv erfolgtem Warm-Up begonnen werden.**

Kürzel	Bedeutung
<b>Int1</b>	Extensive Intervalle (Belastungs- kürzer als Entlastungsphase)
<b>Int2</b>	Intensive Intervalle (Belastungs- länger als Entlastungsphase)
<b>Int3</b>	UVW (unmittelbare Wettkampfvorbereitung) Intervalle (8 * 8s Sprint : 2 min locker bei 1/3 Schrittlänge)
<b>Int4</b>	Regenerationsintervalle (Z.B. 5 * 2min locker bei 1/2 Schrittlänge : 20s angenehm schnelles Laufen)

## Dehnungsübungen/Stretching

Ohne näher auf den Stand der aktuellen Sportwissenschaft und Sportmedizin einzugehen (Geschichten und Perspektiven von Titinfilament-induziertem Zug an den Z-Scheiben im Myomer...), empfinden fast alle sportlich Aktiven Dehnungsübungen als sehr wohltuend. Was Grund genug sein sollte, sich regelmäßig die Extra-Zeit zu nehmen und zu Dehnen! Dehnen Sie sich, meist praktischer Weise nach Belastungsende, (im Rahmen eines Cool-Down), mit ca. einminütiger statischer Haltung pro Position/Muskelgruppe.

Im Rahmen eines gut gelungenen Warm-Up empfiehlt es sich zu Stretchen. Das geht dann folgender Maßen: 10-15s leicht schwingender (flacher Sinus) Zug auf den betroffenen Muskelgruppen.



Viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht Ihnen Ihr Coach Chris von jogmap.de.  
Gerne stehe ich Ihnen für Fragen zur Verfügung: [COACH@jogmap.de](mailto:COACH@jogmap.de)

**Bleiben Sie dran!**

## **Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---