

# TRAININGSBLOCK 3

## WOCHE 9-11    AUFWÄRMEN    WORKOUT BESCHREIBUNG    ABKÜHLEN

### MONTAG

Ruhetag oder lockeres Crosstraining bei 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz

### DIENSTAG

2 bis 3 km,  
5 Minuten aktives  
Dehnen

Langer Lauf: 13–18 km. Lauf die ersten 4–6 km bei 70 % der max. Herzfrequenz, dann steigere deine Pace alle 3–5 km um 6–9 sek pro Kilometer bis max. 80 % der Herzfrequenz

2 bis 3 km,  
5 Minuten Dehnen

### MITTWOCH

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 65–70 % der max. Herzfrequenz – 30–50 min oder Ruhetag

### DONNERSTAG

Laufen bei mittlerer Pace oder Crosstraining bei 75 bis 80 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

### FREITAG

2 bis 3 km,  
5 Minuten aktives  
Dehnen

4 bis 6 x 100-m-Sprints bei 90 bis 95 % der Höchstleistung mit jeweils 30 bis 45 Sekunden Pause, dann 3 Minuten Pause, 8 bis 12 km Tempolauf bei Halbmarathon- bis 15-km-Pace (85 bis 88 % der max. Herzfrequenz)

*\*Versuch, deine Pace bis zu den letzten 2 km so stabil wie möglich zu halten; dann beschleunige etwa auf deine Höchstgeschwindigkeit*

2 bis 3 km,  
5 Minuten Dehnen

### SAMSTAG

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

### SONNTAG

Langer Lauf: 16 bis 21 km. Lauf die ersten 6 km bei 70 bis 75 % der max. Herzfrequenz, dann steigere deine Pace alle 3 bis 5 km um 6 Sekunden pro Kilometer auf deine Marathon-Pace (ca. 80 % der max. Herzfrequenz)

10 bis 15 Minuten  
Dehnen