

Statischer Trainingsplan SUB4h-Marathon

EINLEITUNG – SO NUTZT DU DIESEN TRAININGSPLAN

Ziel dieses Plans

Dieser Trainingsplan richtet sich an Läuferinnen und Läufer mit dem Ziel, einen Marathon in etwa 4 Stunden zu laufen.

Der Plan umfasst 16 Wochen mit 4 Laufeinheiten pro Woche. Ziel ist es, dich strukturiert und kontrolliert auf den Wettkampf vorzubereiten – ohne unnötige Überlastung.

Aufbau des Plans

Der Plan ist in vier Phasen gegliedert:

- Phase 1 – Grundlage: Aufbau von Umfang und Struktur
- Phase 2 – Aufbau: Stabilisierung und Erweiterung der Belastung
- Phase 3 – Spezifisch: Vorbereitung auf das Marathon-Tempo
- Phase 4 – Taper: Reduktion der Belastung und Frische für den Wettkampf

Die Inhalte bauen aufeinander auf. Halte dich an die Reihenfolge der Wochen.

Steuerung der Intensität

Die Intensität wird über Trainingsbereiche und dein Belastungsempfinden (RPE) gesteuert.

GA1 (locker)

Ruhiges Tempo. Sprechen ist problemlos möglich.

Schwelle

Fordernd, aber kontrolliert. Tempo ist stabil haltbar.

Marathonpace

Dein geplantes Wettkampftempo.

RPE - Belastungsempfinden

RPE hilft dir, dein Gefühl mit den Vorgaben abzugleichen:

- RPE 2-3: locker (GA1)
- RPE 4-5: moderat, leicht zügig
- RPE 6: fordernd, aber kontrolliert (Schwelle)
- RPE 7+: sehr hart (im Plan nicht vorgesehen)

Wichtig:

Wenn sich eine Einheit deutlich anstrengender anfühlt als vorgegeben, reduziere das Tempo.

Aufbau der Einheiten

Viele Einheiten bestehen aus vier Teilen:

- Einlaufen: ruhiger Start im GA1-Bereich
- Hauptteil: gezielter Trainingsreiz
- Pause: lockeres Traben zwischen Belastungen
- Auslaufen: ruhiger Abschluss

Halte dich an diese Struktur, auch wenn du dich gut fühlst.

Anpassung im Alltag

Nicht jede Woche läuft perfekt. Wichtig ist, wie du reagierst:

- Wenn du müde bist → Tempo reduzieren
- Wenn eine Einheit zu hart ist → Umfang verkürzen
- Wenn Zeit fehlt → eine Einheit auslassen, nicht verschieben/nachholen!

Die Qualitätseinheit und der Long Run sind die wichtigsten Einheiten der Woche.

Long Run - worauf es ankommt

Der lange Lauf ist die zentrale Einheit im Plan.

- Laufe bewusst locker (GA1)
- Starte ruhig und finde einen gleichmäßigen Rhythmus
- Vermeide es, zu schnell zu laufen
- Wenn der Puls bei gleichbleibender Intensität während der Einheit ansteigt (Cardiac Drift), ist die Intensität (Pace) zu hoch gewählt

Zu schnelle Long Runs sind einer der häufigsten Gründe für Probleme im weiteren Trainingsverlauf.

Ernährung im Training

Bei ausgewählten Einheiten findest du Ernährungsempfehlungen.

Die richtige Ernährung unterstützt das Training und die Leistungsentwicklung. Eine unzureichende Verpflegung hemmt die Trainingsleistung, Regeneration und Leistungsentwicklung.

Nutze das Training, um deine Verpflegung für den Wettkampf zu testen:

- Aufnahme von Kohlenhydraten
- Flüssigkeitszufuhr
- Verträglichkeit

Flexible Wochenstruktur

Die Einheiten sind in einer sinnvollen Reihenfolge aufgebaut. Die genauen Wochentage kannst du an deinen Alltag anpassen.

Wichtig ist:

- ausreichend Erholung zwischen intensiven Einheiten
- Long Run möglichst erholt starten

Erwartung und Entwicklung

Nicht jede Einheit fühlt sich gut an. Das ist normal.

Fortschritt entsteht durch:

- Kontinuität
- kontrollierte Belastung
- ausreichende Erholung

Halte dich an die Vorgaben und bleibe geduldig.

Woche 1 - Stabilität, Technik, erste Reize

Einheit 1 - GA1 + Steigerungen

45 Min GA1 | RPE: 2-3

- 5 x 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 - Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 60 Min./ca. 10-11 km

Einlaufen

15 Min. GA1 | RPE: 2-3

Hauptteil

3x6 Min. Schwelle | RPE: 6

3 Min. Intervallpause | RPE: 2-3

Auslaufen

10-15 Min. GA1 | RPE: 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 - GA1

50 Min GA1 | RPE: 2-3

Einheit 4 - Long Run

1:30 h GA1 | RPE: 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 2 – Stabilität festigen, Umfang leicht erhöhen

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2-3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65 min | ca. 11-12 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 6 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

55 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

1:40 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Lauftipp vom Coach

Viele Läufer laufen lockere Einheiten zu schnell, ohne es zu merken. Die Belastung fühlt sich oft noch „locker genug“ an, obwohl sich bereits unnötige Ermüdung aufbaut.

Die Folgen zeigen sich häufig erst später:

- schwere Beine
- schlechtere Qualität in intensiven Einheiten
- stagnierende Leistung

Intensitätssteuerung ist dabei kein starres System. Schlaf, Stress, Ernährung und vorherige Belastungen verändern ständig, wie dein Körper Training verarbeitet. Bereits kleine Anpassungen der Intensität können helfen, das Trainingsziel sinnvoll zu erfüllen und gleichzeitig unnötige Ermüdung zu vermeiden.

Woche 3 – Belastung stabilisieren

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2-3

• 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65-70 min | ca. 11-13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 8 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

2:50 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Lauftipp vom Coach

Viele Marathonvorbereitungen scheitern nicht am Training selbst, sondern daran, dass Training, Arbeit, Familie und Regeneration langfristig nicht mehr zusammenpassen.

Stress beeinflusst nicht nur die Motivation, sondern auch die Belastungsverträglichkeit. Viele Läufer reagieren darauf mit härterem Training oder fehlender Erholung – und erhöhen damit das Risiko für Ermüdung oder Beschwerden.

Eine gute Vorbereitung besteht deshalb nicht nur aus passenden Einheiten, sondern auch aus einer Trainingsstruktur, die flexibel auf den Alltag reagieren kann.

Woche 4 – Entlastung, Stabilität sichern

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

45 min GA1 | RPE 2-3

- 4 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 55-60 min | ca. 10-11 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

2 × 8 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

45 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

1:30 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken |
Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 5 – Umfang steigern, Belastung festigen

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

55 min GA1 | RPE 2-3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 70 min | ca. 12-14 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 8 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

2:00 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Lauftipp vom Coach

Schwere Beine bedeuten nicht automatisch mangelnde Fitness. Häufig spielen mehrere Faktoren zusammen:

- steigende Gesamtbelastung
- fehlende Regeneration
- Ernährung
- Laufökonomie
- Alltag

Das Schwierige: Die Symptome fühlen sich oft ähnlich an, obwohl die Ursachen unterschiedlich sein können.

Deshalb reicht „mehr Disziplin“ häufig nicht aus. Entscheidend ist, die tatsächliche Ursache zu erkennen und Belastung, Regeneration und Trainingssteuerung sinnvoll aufeinander abzustimmen.

Woche 6 – Übergang stabilisieren

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2-3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65-70 min | ca. 11-13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

4 × 6 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2-3

Lauftipp vom Coach

Ernährung beeinflusst nicht nur den Wettkampf, sondern die gesamte Trainingsqualität.

Zu wenig Energie oder Kohlenhydrate führen häufig dazu:

- dass intensive Einheiten schwerer fallen
- die Regeneration langsamer wird
- sich Ermüdung aufbaut

Das Schwierige: Diese Veränderungen entstehen oft schleichend und werden deshalb häufig falsch interpretiert.

Gerade bei steigenden Umfängen wird Ernährung deshalb Teil der Trainingssteuerung und nicht nur ein Thema für den Wettkampftag.

Einheit 4 – Long Run

2:05 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 7 – Umfang erhöhen, Belastung stabilisieren

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2–3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65–70 min | ca. 11–13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2–3

Hauptteil

3 × 8 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2–3

Auslaufen

10–15 min GA1 | RPE 2–3

Ernährung:

Vorher: 2–3 g KH/kg (2–3 h vor Start) | Während: 50–70 g KH/h + trinken | Nachher: 20–25 g Protein + 40–60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2–3

Einheit 4 – Long Run

2:15 h GA1 | RPE 2–3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2–3 h vor Start) | Während: 40–60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20–25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Lauftipp vom Coach

Der lange Lauf ist die wichtigste Einheit der Marathonvorbereitung – und gleichzeitig die Einheit, die am häufigsten falsch umgesetzt wird.

Viele Läufer laufen Long Runs zu schnell, weil sich das Tempo zunächst noch kontrolliert anfühlt. Die Folgen zeigen sich oft erst später durch steigende Ermüdung oder schlechtere Regeneration.

Ein Long Run soll nicht beweisen, wie fit du bist. Ziel ist es, die Belastung über längere Zeit kontrolliert verarbeiten zu können. Genau dafür sind Intensitätsgefühl und Belastungssteuerung entscheidend.

Woche 8 – längerer stabiler Lauf, erste leichte Progression

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

55 min GA1 | RPE 2-3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65-70 min | ca. 11-13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 8 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

2:20 h GA1 | RPE 2-3

- letzte 15 min leicht zügiger (unter Marathonpace) | RPE 4

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h



Lauftipp vom Coach

Beschwerden entstehen selten plötzlich. Häufig entwickeln sie sich schleichend über mehrere Wochen.

Das Problem: Schmerzen treten oft nicht dort auf, wo die eigentliche Ursache liegt. Lauftechnik, Ermüdung, Bewegungsmuster oder Belastungssteuerung können dabei zusammenhängen.

Wer nur die schmerzende Stelle behandelt, reduziert häufig kurzfristig die Symptome, ohne die eigentliche Ursache zu verändern.

Woche 9 – Entlastung, Erholung sichern

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

45 min GA1 | RPE 2-3

- 4 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle reduziert (Qualitätseinheit)

ca. 60 min | ca. 10-11 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 6 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

50 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

1:45 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken |
Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 10 – erneuter Aufbau, stabile Belastung

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

55 min GA1 | RPE 2-3

• 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65-70 min | ca. 11-13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 8 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

2:25 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Laftipp vom Coach

Mit zunehmender Vorbereitung wirken einzelne Einheiten oft „größer“ oder bedeutender. Viele Läufer setzen sich dadurch unnötig unter Druck. Wer versucht, einzelne Schlüsseltrainings beweisen zu wollen, läuft häufig zu aggressiv und erzeugt zusätzliche Ermüdung. Marathonvorbereitung funktioniert jedoch nicht über einzelne perfekte Einheiten, sondern über viele Wochen kontrollierter Belastung und sinnvoller Regeneration.

Woche 11 – Peak der Phase, längster Lauf

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2–3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle (Qualitätseinheit)

ca. 65–70 min | ca. 11–13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2–3

Hauptteil

2 × 10 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2–3

Auslaufen

10–15 min GA1 | RPE 2–3

Ernährung:

Vorher: 2–3 g KH/kg (2–3 h vor Start) | Während: 50–70 g KH/h + trinken | Nachher: 20–25 g Protein + 40–60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

60 min GA1 | RPE 2–3

Lauftipp vom Coach

Mit steigender Dauer der Long Runs wird die Energieversorgung zunehmend wichtiger.

Viele Läufer unterschätzen, wie stark Kohlenhydrate und Flüssigkeit beeinflussen:

- wie stabil sich lange Belastungen anfühlen
- wie gut das Tempo gehalten werden kann
- wie schnell die Regeneration verläuft

Probleme bei der Energieversorgung zeigen sich dabei oft erst spät – wenn Ermüdung bereits deutlich aufgebaut ist.

Einheit 4 – Long Run

2:30 h GA1 | RPE 2–3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2–3 h vor Start) | Während: 40–60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20–25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 12 – Einstieg Marathonpace

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2–3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Marathonpace (Qualitätseinheit)

ca. 65–70 min | ca. 11–13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2–3

Hauptteil

3 × 3 km Marathonpace | RPE 5–6

Pause: 1 km locker | RPE 2–3

Auslaufen

10–15 min GA1 | RPE 2–3

Ernährung:

Vorher: 2–3 g KH/kg (2–3 h vor Start) | Während: 50–70 g KH/h + trinken | Nachher: 20–25 g Protein + 40–60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

55 min GA1 | RPE 2–3

Einheit 4 – Long Run

2:20 h GA1 | RPE 2–3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2–3 h vor Start) | Während: 40–60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20–25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Lauftipp vom Coach

Marathonpace soll kontrolliert, aber nicht leicht sein. Gerade zu Beginn der spezifischen Phase entsteht deshalb häufig Unsicherheit:

- fühlt sich das Tempo richtig an?
- ist das Ziel realistisch?
- bin ich zu schnell oder zu langsam?

Viele Läufer orientieren sich dabei zu stark an einzelnen Einheiten oder Tagesformen. Entscheidend ist jedoch die gesamte Entwicklung über mehrere Wochen – nicht eine einzelne perfekte Einheit.

Woche 13 – Marathonpace stabilisieren

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

50 min GA1 | RPE 2-3

- 6 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Marathonpace (Qualitätseinheit)

ca. 65-70 min | ca. 11-13 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

2 × 4 km Marathonpace | RPE 5-6

Pause: 1 km locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

55 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

2:30 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 14 – Reduktion, Stabilität sichern

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

45 min GA1 | RPE 2-3

- 5 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Marathonpace (Qualitätseinheit)

ca. 60-65 min | ca. 10-12 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

2 × 4 km Marathonpace | RPE 5-6

Pause: 1 km locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

50 min GA1 | RPE 2-3

Einheit 4 – Long Run

1:55 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 15 – Frische aufbauen, Spannung halten

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

45 min GA1 | RPE 2-3

- 5 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Schwelle reduziert (Qualitätseinheit)

ca. 55-60 min | ca. 9-11 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

3 × 6 min Schwelle | RPE 6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: 2-3 g KH/kg (2-3 h vor Start) | Während: 50-70 g KH/h + trinken | Nachher: 20-25 g Protein + 40-60 g KH (innerhalb 1 h)

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

40 min GA1 | RPE 2-3

Lauftipp vom Coach

Viele Läufer fühlen sich in den letzten Wochen vor dem Marathon ungewohnt oder sogar „weniger fit“ als während der Hauptphase des Trainings.

Dadurch entsteht häufig der Impuls, kurzfristig noch zusätzliche Belastung einzubauen. Genau das verschlechtert jedoch oft die Frische für den Wettkampf.

Weniger Training bedeutet in dieser Phase keinen Rückschritt, sondern gibt dem Körper die Möglichkeit, die vorherigen Trainingsreize vollständig zu verarbeiten.

Einheit 4 – Long Run

1:40 h GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: KH-betont (2-3 h vor Start) | Während: 40-60 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: 20-25 g Protein + KH innerhalb 1 h

Woche 16 – Aktivierung, Wettkampf

Einheit 1 – GA1 + Steigerungen

40 min GA1 | RPE 2-3

- 4 × 20 Sek. Steigerungsläufe (min. 1 Min. Abstand)

Einheit 2 – Marathonpace Aktivierung

ca. 35-40 min | ca. 6-8 km

Einlaufen

15 min GA1 | RPE 2-3

Hauptteil

2 × 2 km Marathonpace | RPE 5-6

Pause: 3 min locker | RPE 2-3

Auslaufen

10-15 min GA1 | RPE 2-3

Ernährung:

Vorher: leicht verdauliche KH (2-3 h vor Start) | Während: optional + trinken | Nachher: normale Mahlzeit

Einheit 3 – Lockerer Lauf (GA1)

30 min GA1 | RPE 2

Einheit 4 – Wettkampf (Marathon)

Dauer

42,2 km

Bereich

Marathonpace

RPE

Start: 3-4

Mitte: 4-5

Ende: 6-7

Laftipp vom Coach

Der häufigste Fehler im Marathon ist ein zu schnelles Anfangstempo. Das Problem: Ein leicht zu hohes Tempo fühlt sich anfangs oft noch kontrolliert an. Die Konsequenzen zeigen sich meist erst deutlich später im Rennen.

Deshalb entsteht eine stabile Marathonleistung selten durch einen aggressiven Start, sondern durch Kontrolle, Geduld und eine realistische Einschätzung der eigenen Belastbarkeit.

Ernährung:

Vorher: KH-betont (24-36 h vorher) | Während: 60-80 g KH/h + regelmäßig trinken | Nachher: Protein + KH zeitnah zuführen

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Marathonvorbereitung durchgezogen und hoffentlich dein Ziel erreicht – vielleicht sogar die 4-Stunden-Marke.

Unabhängig von der Zielzeit: Eine strukturierte Marathonvorbereitung ist immer mehr als nur „Kilometer sammeln“. Viele Läufer merken im Verlauf des Trainings, wie stark Faktoren wie Belastungssteuerung, Alltag, Lauftechnik, Ernährung und Regeneration die Entwicklung beeinflussen.

Wenn du jetzt den nächsten Schritt gehen möchtest oder bestimmte Themen gezielt verbessern willst, unterstütze ich dich gerne individuell.

Individuelles Laufcoaching

Für Läuferinnen und Läufer, die ihre Trainingssteuerung, Leistungsentwicklung und Wettkampfvorbereitung gezielt verbessern möchten.

Wettkampfstrategie & Ernährung

Individuelle Planung von Pacing, Energieversorgung und Wettkampfernährung – abgestimmt auf deine Zielzeit, deinen Leistungsstand und deine Verträglichkeit.

Lauftechnik-Analyse & Techniktraining

Analyse deiner Laufbewegung mit konkreten Ansätzen zur Verbesserung von Laufökonomie, Belastungsverteilung und Effizienz.

Individuelle Trainingsplanung

Flexible Trainingssteuerung abgestimmt auf Alltag, Belastung, Regeneration und persönliche Ziele.

Wenn du dabei Unterstützung möchtest, melde dich gerne:

Daniel Fahje

www.ausdauercoach-hamburg.de

dfahje@googlemail.com

Mobil: 017642028339