



# TRAINIEREN MIT ERFOLG

Trainingspläne präsentiert von **TrainYourTown**

Teile deinen Erfolg mit uns [#TrainYourTown](#) [#LaufMitUnsMD23](#) [#SparkassenMarathon2023](#)

 GEFÜHLTE ANSTRENGUNG	 ATMUNG	 BELASTUNGSEMPFINDEN (SKALA 1 - 10)	 MAXIMALE HERZFREQUENZ
sehr leicht bis ziemlich leicht	etwas erhöht	3 - 4	68 - 74 %
ein wenig anstrengend bis anstrengend	beschleunigt	5 - 6	75 - 81 %
sehr anstrengend	stark beschleunigt	7 - 8	82 - 88 %

 WETTKAMPF	 GEFÜHLTE ANSTRENGUNG	 ATMUNG	 BELASTUNGSEMPFINDEN (SKALA 1 - 10)	 MAXIMALE HERZFREQUENZ
3 km Wettkampf	sehr, sehr anstrengend	sehr stark beschleunigt	9 - 10	86 - 94 %
5 km Wettkampf	sehr, sehr anstrengend	sehr stark beschleunigt	8 - 9	84 - 92 %
10 km Wettkampf	sehr anstrengend	stark beschleunigt	7 - 8	82 - 90 %
Halbmarathon	anstrengend bis sehr anstrengend	beschleunigt bis stark beschleunigt	5 - 7	77 - 85 %
Marathon	etwas anstrengend bis sehr anstrengend	etwas erhöht bis beschleunigt	4 - 6	75 - 83 %

ABKÜRZUNG	BEDEUTUNG
	15 min locker ein- sowie auslaufen
e. L.	eigene Leistung

## DU WILLST NOCH SCHNELLER WERDEN?

Dann hol dir deinen individuellen und KI - gesteuerten Trainingsplan!



0176 - 92 24 56 58



info@trainyourtown.de



trainyourtown.de



# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
1	Mi	01.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	DO	02.03		
	FR	03.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	04.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	SO	05.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
2	MO	06.03		
	DI	07.03		
	MI	08.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
	DO	09.03		
	FR	10.03	Fahrradfahren	30 min
3	SA	11.03		
	SO	12.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	95 min
	MO	13.03		
	DI	14.03		
	MI	15.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
4	DO	16.03		
	FR	17.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	18.03		
	SO	19.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	20.03		
5	DI	21.03		
	MI	22.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	23.03		
	FR	24.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	25.03		
6	SO	26.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	MO	27.03		
	DI	28.03		
	MI	29.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	30.03		
7	FR	31.03	Fahrradfahren	30 min



# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20  
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
5	SA	01.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	02.04	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
6	MO	03.04		
	DI	04.04		
	MI	05.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	06.04		
	FR	07.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	08.04		
7	SO	09.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	10.04		
	DI	11.04		
	MI	12.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	13.04		
	FR	14.04	Fahrradfahren	30 min
8	SA	15.04		
	SO	16.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
	MO	17.04		
	DI	18.04		
	MI	19.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	20.04		
9	FR	21.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	22.04		
	SO	23.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	55 min
	MO	24.04		
	DI	25.04		
	MI	26.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
9	DO	27.04		
	FR	28.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	29.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	30.04	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.



# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20  
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
10	MO	01.05			
	DI	02.05			
	MI	03.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	04.05			
	FR	05.05		Fahrradfahren	30 min
	SA	06.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	SO	07.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	11	MO	08.05		
DI		09.05			
MI		10.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
DO		11.05			
FR		12.05		Fahrradfahren	30 min
SA		13.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
SO		14.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
12	MO	15.05			
	DI	16.05			
	MI	17.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	18.05			
	FR	19.05		Fahrradfahren	30 min
	SA	20.05			
	SO	21.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
13	MO	22.05			
	DI	23.05			
	MI	24.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
	DO	25.05			
	FR	26.05			
	SA	27.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	SO	28.05		10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
14	MO	29.05			
	DI	30.05			
	MI	31.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min







# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20  
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
14	DO	01.06			
	FR	02.06			
	SA	03.06	 >>	1000 m sehr anstrengend + 1000 m traben + 	1 Mal
	SO	04.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	05.06			
15	DI	06.06			
	MI	07.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	08.06			
	FR	09.06			
	SA	10.06	 >>	1000 m sehr anstrengend + 1000 m traben + 	2 Mal
	SO	11.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
16	MO	12.06			
	DI	13.06			
	MI	14.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
	DO	15.06			
	FR	16.06			
	SA	17.06			
17	SO	18.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	MO	19.06			
	DI	20.06			
	MI	21.06	 >>	1000 m sehr anstrengend + 200 m traben + 	6 Mal
	DO	22.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	FR	23.06			
18	SA	24.06			
	SO	25.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	26.06			
	DI	27.06			
	MI	28.06	 >>	1000 m sehr anstrengend + 200 m traben + 	6 Mal
	DO	29.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	30.06			



# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20  
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
18	SA	01.07		
	SO	02.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
19	MO	03.07		
	DI	04.07		
	MI	05.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	06.07		
	FR	07.07		
	SA	08.07		
	SO	09.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
20	MO	10.07		
	DI	11.07		
	MI	12.07		
	DO	13.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	14.07		
	SA	15.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	16.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	170 min
	MO	17.07		
21	DI	18.07		
	MI	19.07	>> 1000 m sehr anstrengend + 200 m traben +	6 Mal
	DO	20.07		
	FR	21.07		
	SA	22.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	SO	23.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	140 min
22	MO	24.07		
	DI	25.07		
	MI	26.07		
	DO	27.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	FR	28.07		
	SA	29.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	30.07	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
23	MO	31.07		






















# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20  
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
23	DI	01.08			
	MI	02.08			
	DO	03.08	 >>	2000 m sehr anstrengend + 2000 m traben + 	4 Mal
	FR	04.08			
	SA	05.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	06.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	130 min
	24	MO	07.08		
DI		08.08			
MI		09.08			
DO		10.08	 >>	2000 m sehr anstrengend + 2000 m traben + 	4 Mal
FR		11.08			
SA		12.08			
SO		13.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	170 min
25	MO	14.08			
	DI	15.08			
	MI	16.08			
	DO	17.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	FR	18.08			
	SA	19.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	20.08		10 km Wettkampf mit Zielsprint + 	e. L.
26	MO	21.08			
	DI	22.08			
	MI	23.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	24.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	25.08			
	SA	26.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	SO	27.08		80 min sehr leicht bis ziemlich leicht, 45 min Marathon Wunsch Pace + 	
27	MO	28.08			
	DI	29.08			
	MI	30.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	31.08	 >	ein wenig anstrengend bis anstrengend + 	65 min



# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20  
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
27	FR	01.09		
	SA	02.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	SO	03.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	170 min
28	MO	04.09		
	DI	05.09		
	MI	06.09		
	DO	07.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	FR	08.09		
	SA	09.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
29	SO	10.09	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
	MO	11.09		
	DI	12.09		
	MI	13.09		
	DO	14.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	15.09		
	SA	16.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	SO	17.09	90 min sehr leicht bis ziemlich leicht, 55 min Marathon Wunsch Pace +	
30	MO	18.09		
	DI	19.09		
	MI	20.09		
	DO	21.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	22.09		
	SA	23.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	SO	24.09	105 min sehr leicht bis ziemlich leicht, 55 min Marathon Wunsch Pace +	
31	MO	25.09		
	DI	26.09		
	MI	27.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	28.09	ein wenig anstrengend bis anstrengend +	85 min
	FR	29.09		
	SA	30.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min





# DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

## BEGINNER

## MARATHON

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
31	SO	01.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	MO	02.10		
	DI	03.10	>> 400 m sehr anstrengend + 100 m traben +	4 Mal
	MI	04.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
32	DO	05.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	FR	06.10		
	SA	07.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	08.10	Marathon mit Zielsprint +	e. L.
	MO	09.10		
	DI	10.10		
	MI	11.10		
33	DO	12.10		
	FR	13.10		
	SA	14.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	15.10		
	MO	16.10		
	DI	17.10		
	MI	18.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
34	DO	19.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	20.10		
	SA	21.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	SO	22.10		
	MO	23.10		
	DI	24.10		
	MI	25.10		
35	DO	26.10		
	FR	27.10		
	SA	28.10		
	SO	29.10		
36	MO	30.10		
	DI	31.10		