



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

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
1	Mi	01.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	DO	02.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	FR	03.03		Fahrradfahren	30 min
	SA	04.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	SO	05.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
2	MO	06.03			
	DI	07.03			
	MI	08.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	09.03			
	FR	10.03		Fahrradfahren	30 min
	SA	11.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	SO	12.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
3	MO	13.03			
	DI	14.03			
	MI	15.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	16.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	FR	17.03		Fahrradfahren	30 min
	SA	18.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
	SO	19.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
4	MO	20.03			
	DI	21.03			
	MI	22.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	23.03			
	FR	24.03		Fahrradfahren	30 min
	SA	25.03			
5	SO	26.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
	MO	27.03			
	DI	28.03			
	MI	29.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
	DO	30.03		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	FR	31.03		Fahrradfahren	30 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
5	SA	01.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 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	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	FR	07.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	08.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
	SO	09.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
7	MO	10.04		
	DI	11.04		
	MI	12.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	13.04	>> 400 m sehr anstrengend + 400 m traben +	3 Mal
	FR	14.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	15.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
	SO	16.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
8	MO	17.04		
	DI	18.04		
	MI	19.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	20.04		
	FR	21.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	22.04		
9	SO	23.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
	MO	24.04		
	DI	25.04		
	MI	26.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
	DO	27.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	FR	28.04	Fahrradfahren	30 min
	SO	29.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	SO	30.04	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
MO	01.05			
DI	02.05			
10 MI	03.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
DO	04.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
FR	05.05		Fahrradfahren	30 min
SA	06.05	>	ein wenig anstrengend bis anstrengend +	15 min
SO	07.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
MO	08.05			
DI	09.05			
11 MI	10.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
DO	11.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
FR	12.05		Fahrradfahren	30 min
SA	13.05	>	ein wenig anstrengend bis anstrengend +	15 min
SO	14.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
MO	15.05			
DI	16.05			
12 MI	17.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
DO	18.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
FR	19.05		Fahrradfahren	30 min
SA	20.05			
SO	21.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
MO	22.05			
DI	23.05			
13 MI	24.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
DO	25.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
FR	26.05			
SA	27.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
SO	28.05		10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
MO	29.05			
14 DI	30.05			
MI	31.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min





















DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
14	DO	01.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	FR	02.06			
	SA	03.06		1000 m sehr anstrengend + 1000 m traben + 	5 Mal
	SO	04.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
15	MO	05.06			
	DI	06.06			
	MI	07.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	08.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	09.06			
	SA	10.06		1000 m sehr anstrengend + 1000 m traben + 	5 Mal
16	SO	11.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
	MO	12.06			
	DI	13.06			
	MI	14.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	15.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	FR	16.06			
17	SA	17.06			
	SO	18.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	MO	19.06			
	DI	20.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	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		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	SO	25.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	26.06			
	DI	27.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	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

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
18	SA	01.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	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		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	FR	07.07			
	SA	08.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	SO	09.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	MO	10.07			
	DI	11.07			
	20	MI	12.07		sehr leicht bis ziemlich leicht
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			
DI		18.07			
21		MI	19.07	>>	1000 m sehr anstrengend + 200 m traben +
	DO	20.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	FR	21.07			
	SA	22.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	SO	23.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	140 min
	MO	24.07			
22	DI	25.07			
	MI	26.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	27.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	28.07			
	SA	29.07		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	30.07		10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
23	MO	31.07			



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
23	DI	01.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
	MI	02.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	03.08		2000 m sehr anstrengend + 2000 m traben +	4 Mal
	FR	04.08			
	SA	05.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	SO	06.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	130 min
	MO	07.08			
24	DI	08.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
	MI	09.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	DO	10.08		2000 m sehr anstrengend + 2000 m traben +	4 Mal
	FR	11.08			
	SA	12.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	SO	13.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	170 min
	MO	14.08			
25	DI	15.08			
	MI	16.08			
	DO	17.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	FR	18.08			
	SA	19.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	20.08		Halbmarathon mit Zielsprint +	e. L.
	MO	21.08			
26	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 +	
	MO	28.08			
27	DI	29.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	MI	30.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	31.08		ein wenig anstrengend bis anstrengend +	65 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

MARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
FR	01.09			
27	SA	02.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
SO	03.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	170 min
MO	04.09			
DI	05.09			
MI	06.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
28	DO	07.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
FR	08.09			
SA	09.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
SO	10.09		10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
MO	11.09			
DI	12.09			
MI	13.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
29	DO	14.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
FR	15.09			
SA	16.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
SO	17.09		90 min sehr leicht bis ziemlich leicht, 55 min Marathon Wunsch Pace +	
MO	18.09			
DI	19.09			
MI	20.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
30	DO	21.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
FR	22.09			
SA	23.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	50min
SO	24.09		105 min sehr leicht bis ziemlich leicht, 55 min Marathon Wunsch Pace +	
MO	25.09			
DI	26.09			
MI	27.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
31	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

FORTGESCHRITTEN

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		
	MO	30.10		
36	DI	31.10		