



SZ Minutenmarathon

Staffel 2: Viertelmarathon

Ziel	Steigerung des Fitness-Levels, um einen Lauf mit einer Dauer von 42,195 Minuten zu absolvieren. Freude am (regelmäßigen) Laufen entwickeln und sich nach dem Lauf besser fühlen als davor.
Zielgruppen	Der Trainingsplan richtet sich an drei Fitness-Typen: Basis verfolgt das Ziel 42 Minuten am Stück laufen zu können („Hauptsache ankommen“), Fortgeschrittene trainieren für die Fünf-Meilen-Challenge, bei der sie in 42 Minuten acht Kilometer laufen (Fünf Meilen). Das Trainingsprogramm Viertelmarathon richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die das Ziel haben, 10,54 Kilometer zu bewältigen – also ein Viertel eines klassischen Marathons.
Umfang	Acht Wochen

 Basis Minutenmarathon (Laufanfänger)	 Fünf-Meilen-Challenge (Regelmäßiger Läufer)	 Viertelmarathon (Trainierter Ausdauer-Läufer)
<i>„Hauptsache durchkommen“</i>	<i>„In 42 Minuten will ich fünf Meilen also acht Kilometer bewältigen“</i>	<i>„Zehn Kilometer am Stück laufen ist mein Ziel“</i>
 Zeit egal	 Durchschnitts-Zeit von 5,15 Min pro km	 Zeit (erstmal) egal

Trainingsplan für den Minutenmarathon

Alle drei Trainingspläne sind allgemeine Ratschläge, keine persönlichen, medizinische Vorgaben. Die persönliche Gesundheit kann über ein solches allgemeines Newsletter-Training nicht ermittelt werden. Suchen Sie hierzu in jedem Fall einen Arzt auf!

Alle Trainingspläne setzen regelmäßiges Training voraus, weil Regelmäßigkeit wichtiger ist als Intensität. Sie sollten bei allen Trainingsplänen mindestens drei Mal die Woche Laufen gehen. Die Pläne schlagen dafür die Tage Dienstag, Freitag und Sonntag vor. Sie können die Lauf-Tage aber natürlich nach den eigenen Terminen auch variieren – so lange Sie weiterhin regelmäßig laufen ;-)

Basis Minutenmarathon

Das Ziel ist, 42 Minuten am Stück laufen zu können. Deshalb beginnen wir in diesem Programm mit sehr leichten, kurzen Einheiten, die Sie immer wieder mit Gehpausen unterbrechen können. Wir nennen die Trainingseinheit langsamer Lauf. Das bedeutet: Laufen Sie so schnell, dass Sie sich dabei noch unterhalten könnten (aber nicht mehr singen). Von Woche zu Woche sollte Sie die Gehpausen, die Sie benötigen, reduzieren. Achten Sie nicht auf Ihr Tempo, sondern auf Ihren Atem. Je nach Ihrem persönlichen Wohlbefinden, können Sie in der sechsten Trainingswoche einen Probe-Wettkampf, also einen wirklichen 42-Minuten-Lauf absolvieren.

TW 1	
Di	Langsamer Lauf für maximal 20 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 15 Min
So	Langsamer Lauf für maximal 20 Min

TW 5	
Di	Langsamer Lauf für maximal 25 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 25 Min (davon mind. 15 Minuten ohne Pause)
So	Langsamer Lauf für maximal 25 Min

TW 2	
Di	Langsamer Lauf für maximal 15 Minuten
Fr	Langsamer Lauf für maximal 20 Min
So	Langsamer Lauf für maximal 15 Min

TW 6	
Di	Langsamer Lauf für maximal 30 Min (davon mind. 15 Minuten ohne Pause)
Fr	Langsamer Lauf für maximal 35 oder 42 Min (Probelauf)
So	Langsamer Lauf für maximal 30 Min (Alternativ 20 Minuten ohne Pause)

TW 3	
Di	Langsamer Lauf für maximal 20 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 25 Min (davon mind. 12 Minuten ohne Pause)
So	Langsamer Lauf für maximal 20 min (davon mind. 10 Minuten ohne Pause)

TW 7	
Di	Langsamer Lauf für maximal 20 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 35 Min (Probelauf)
So	Langsamer Lauf für maximal 20 Min

TW 4	
Di	Langsamer Lauf für maximal 25 Min
Fr	Langsamer Lauf für max. 20 Min (hier mal ein Alternativ-Training einbeziehen)
So	Langsamer Lauf für maximal 25 Min

TW 8	
Di	Langsamer Lauf für maximal 20 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 15 Min
So	Minutenmarathon

Fünf Meilen-Challenge

Für Sie geht es darum, die eigene Fitness und auch die Geschwindigkeit auszubauen. Dazu sind neben langsamen Ausdauer-Einheiten auch so genannte Intervall-Einheiten wichtig, bei denen sich intensive Belastung und Ruhephasen abwechseln. Der Trainingsplan sieht einen Probe-Wettkampf in der 6. TW vor, bei dem Sie die Minutenmarathon-Distanz schon einmal im Wettkampf-Tempo laufen (5.15 Min pro KM).

TW 1	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	30 Minuten langsamer Lauf
So	45 Minuten langsamer Lauf

TW 2	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	30 Minuten langsamer Lauf
So	45 Minuten langsamer Lauf

TW 3	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf (davon 500 Meter in einem Tempo von 5.20 Min)
So	45 Minuten langsamer Lauf

TW 4	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf (hier mal ein Alternativ-Training einbeziehen)
So	45 Minuten langsamer Lauf (davon ein KM in einem Tempo von 5.20 Minuten)

TW 5	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	40 min Intervall-Lauf (1. KM langsam, 2. KM in mind 5.30 Min, 3. KM langsam, 4. KM in mind 5.30 Min, 5. KM langsam)
So	45 Minuten langsamer Lauf (davon 1 KM in einem Tempo von 5.30 Minuten)

TW 6	
Di	40 min Intervall-Lauf (1. KM langsam, 2. KM in mind 5.30 Min, 3. KM langsam, 4. KM in mind 5.30 Min, 5. KM langsam)
Fr	35 Minuten langsamer Lauf
So	Probelauf – versuchen Sie 42 Minuten am Stück mit einer Durchschnittszeit von 5.15 Minuten pro KM zu laufen

TW 7	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	50 Minuten langsamer Lauf (davon 1 KM in einem Tempo von 5.30 Minuten)
So	30 Minuten langsamer Lauf

TW 8	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	25 Minuten langsamer Lauf
So	Minutenmarathon

Viertelmarathon

Sie wollen den Minutenmarathon auf die nächste Ebene heben – und die Zehn-Kilometer-Distanz angehen. Dazu wählen wir in diesem Trainingsplan nicht nur die Distanz eines Viertelmarathons, sondern auch die Idee, das eigene Wohnviertel laufend zu erkunden. Ziel dieses Trainingsplan ist also weniger eine bestimmte Zielzeit, als vielmehr ein neuer Blick auf Laufdistanzen. Am Ende schaffen Sie 10,54 Kilometer so entspannt, dass Sie dabei sogar noch Sightseeing im eigenen Viertel machen können – bzw. Sie machen Sightseeing im eigenen Viertel und merken gar nicht, dass Sie gerade einen Viertelmarathon gelaufen sind. Der Trainingsplan setzt dabei darauf, dass Sie die Belastung und die Dauer Ihrer Läufe langsam steigern.

TW 1	
Di	30 Minuten langsamer Lauf (mit etwa 75 Prozent Belastung)
Fr	30 Min langsamer Lauf (davon die letzten 5-10 Min mit etwa 85 % Belastung)
So	45 Minuten langsamer langer Lauf (mit etwa 70 Prozent Belastung)

TW 2	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	30 Min langsamer Lauf (davon die letzten 5-10 Min mit etwa 85 % Belastung)
So	50 Minuten langsamer langer Lauf (mit etwa 70 Prozent Belastung)

TW 3	
Di	30 Minuten flotter Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf
So	55 Minuten langsamer langer Lauf (mit etwa 70 Prozent Belastung)

TW 4	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf (hier mal ein Alternativ-Training einbeziehen)
So	60 Minuten langsamer langer Lauf (mit etwa 70 Prozent Belastung)

TW 5	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	40 Min Intervall-Lauf (1. KM langsam, 2. KM in mind 5.30 Min, 3. KM langsam, 4. KM in mind 5.30 Min, 5. KM langsam)
So	45 Minuten langsamer langer Lauf (mit etwa 70 Prozent Belastung)

TW 6	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	40 Min Intervall-Lauf (1. KM langsam, 2. KM in mind 5.30 Min, 3. KM langsam, 4. KM in mind 5.30 Min, 5. KM langsam)
So	Probelauf – versuchen Sie, 10,54 Kilometer am Stück zu laufen

TW 7	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf
So	30 Minuten langsamer Lauf

TW 8	
Di	55 Minuten langsamer langer Lauf (mit etwa 70 Prozent Belastung)
Fr	40 Minuten langsamer Lauf
So	Viertelmarathon