



SZ Minutenmarathon

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 vier Fitness-Typen: der Minutenmarathon verfolgt das Ziel, 42 Minuten am Stück laufen zu können („Hauptsache ankommen“), Fortgeschrittene trainieren für den Viertelmarathon, der über 10,54 Kilometer geht – also ein Viertel eines klassischen Marathons umfasst. Wer schon länger läuft und sich fit genug fühlt, kann mit dem Trainingsprogramm für einen Halbmarathon trainieren – allerdings ohne konkrete Zielzeit („Hauptsache ankommen“). Wer seit mindestens 1,5 Jahren regelmäßig läuft, kann sich an den klassischen Marathon wagen, der ebenfalls im Trainingsprogramm enthalten ist. Das Besondere an diesen vier Angeboten: Sie können wochenweise so laufen wie es zu Ihnen passt und quasi im Rückwärtsblick entscheiden, für welches Ziel Sie sich entscheiden – wie man einen Trainingsplan rückwärts liest, steht hier https://nl-link.sueddeutsche.de/archive.php?p=783191557_2531428

 Minutenmarathon (Laufanfänger)	 Viertelmarathon (Regelmäßiger Läufer)	 Halbmarathon (Geübter Ausdauer-Läufer)	 Marathon (Trainierter Ausdauer-Läufer)
<i>„Hauptsache durchkommen, ich möchte 42 Min am Stück laufen.“</i>	<i>„Zehn Kilometer am Stück zu laufen – das ist mein Ziel“</i>	<i>„Die Hälfte eines klassischen Marathons zu laufen, ist mein Ziel“</i>	<i>„Ich wage mich an den klassischen Marathon: 42 km sind mein Ziel“</i>
 42,195 Min	 10,54 km	 21,097 km	 42,195 km

Trainingsplan für den Minutenmarathon

Alle vier 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 ;-)

Laufarten

In den Plänen werden drei Laufarten beschrieben, die mit LL (für leichter Lauf), ZL (für zügiger Lauf) und IL (Intensiver oder Intervall-Lauf) abgekürzt werden. Da es in diesem Trainingsprogramm in keinem Plan um Tempo geht, werden die Laufarten ohne Zeitangaben unterschieden, so können Sie sich auch beim Walken an diesen drei Einheiten orientieren.

Um den maximalen Trainingspuls zu ermitteln, gibt es die Faustregel: $220 - \text{Lebensalter}$ (bei einem Alter von 40 Jahren also: $220 - 40 = 180$). Die Zahl, die dabei entsteht, ist als Richtwert zu verstehen. Gleiches gilt wenn man mit Hilfe der Herzfrequenz die Grenze zwischen aerobem und anaerobem Trainingsbereich ermitteln will. Hier besagt die Faustregel, dass der aerobe Bereich bis ca 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz reicht. Bei einem Puls über 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz beginnt der anaerobe Bereich. Wenn Sie diese Daten für sich überprüfen wollen, empfehlen wir eine medizinische Leistungs-Diagnostik.

Als Faustregel für alle vier Trainingspläne gilt: Sie sollten in den letzten Wochen vor dem Lauf ein Wochenpensum erreichen, das ihrem Ziel entspricht. Wenn Sie also für den Minutenmarathon trainieren, sollten sie innerhalb einer Woche auf 42 Trainingsminuten kommen. Beim Marathon-Training bezieht sich dieser Richtwert dann auf 42 Wochenkilometer.

LL: Leichter Lauf Der leichte Lauf bestimmt Ihr Lauftraining zu rund 70 Prozent der Zeit. Damit erhöhen Sie Ihre Grundlagenausdauer. Sie sollten sich beim Lauf noch gut unterhalten können und die Belastung als „moderat“ bis „erhöht“ beschreiben. Wenn Sie die Herzfrequenzmessung nutzen: der langsame Lauf sollte bei 65 bis 75% der maximalen Herzfrequenz liegen. An manchen Tagen nutzen wir den LLL also den langen leichten Lauf – gerade in der Vorbereitung auf den Halbmarathon und den Marathon.

ZL: Zügiger Lauf Sie sind deutlich schneller unterwegs als beim leichten Lauf. Die Belastung sollte sich als „erhöht“ bis „hoch“ anfühlen, aber nicht als ausbelastet. „Angenehm hart“ ist eine paradox klingende, aber treffende Beschreibung für diese Belastung, die sich zwischen 75 und 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz bewegt. Zügige Läufe sollen Sie schneller machen, setzen Sie diese Trainingseinheiten also erst dann regelmäßiger ein, wenn Sie eine gewisse Grundlagenausdauer erlaufen haben.

IL: Intervall- bzw. Intensiv-Lauf Diese Form der Belastung wird punktuell eingesetzt. Sie ist vor allem für sehr fitte Läuferinnen und Läufer geeignet und sollte zehn Prozent des wöchentlichen Trainingsumfangs nicht überschreiten. Dabei wechseln sich Phasen sehr intensiver Belastung mit kurzen Erholungsphasen ab, daher kommt der Begriff „Intervall“.

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 „Leichter 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 eher auf Ihren Atem und Ihr Wohlbefinden. Sie sollten sich nach dem Lauf besser fühlen als davor. Nach persönlichem Gefühl sollten Sie auch entscheiden, ob Sie in der sechsten Trainingswoche einen Probe-Wettkampf, also einen wirklichen 42-Minuten-Lauf absolvieren.

TW 1	
Di	Leichter Lauf für maximal 15 Minuten (Gehpausen erlaubt)
Fr	Leichter Lauf für maximal 15 Minuten (Gehpausen erlaubt)
So	LL für maximal 20 Min (so langsam und lang wie möglich laufen – ohne Pausen)

TW 2	
Di	Leichter Lauf für maximal 15 Minuten (Gehpausen erlaubt)
Fr	Leichter Lauf für maximal 20 Minuten (Gehpausen erlaubt)
So	Leichter Lauf für maximal 15 Minuten (Gehpausen erlaubt)

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

TW 4	
Di	Leichter Lauf für maximal 25 Minuten (Gehpausen erlaubt)
Fr	Leichter Lauf für max. 20 Min (hier können Sie ein Alternativ-Training absolvieren)
So	Leichter Lauf für maximal 25 Minuten (zwei 10-Minuten-Blöcke ohne Pause)

TW 5	
Di	Leichter Lauf für maximal 25 Minuten (Gehpausen erlaubt)
Fr	Leichter Lauf für maximal 25 Minuten (davon mind. 15 Minuten ohne Pause)
So	Leichter Lauf für maximal 25 Minuten (Gehpausen erlaubt)

TW 6	
Di	Leichter Lauf für maximal 25 Minuten (davon mind. 15 Minuten ohne Pause)
Fr	LL für maximal 20 Min (hier können Sie ein Alternativ-Training absolvieren)
So	LL für maximal 25 Min (Versuchen Sie zwei 10-Min-Blöcke ohne Pause zu laufen)

TW 7	
Di	Leichter Lauf für maximal 20 Minuten
Fr	LL für maximal 35 Min (Wenn Sie sich fit fühlen, hier ein Probelauf möglich)
So	Leichter Lauf für maximal 20 Minuten

TW 8	
Di	Leichter Lauf für maximal 20 Minuten
Fr	Leichter Lauf für maximal 35 Minuten
So	LL für maximal 20 Min (Gerne die letzten fünf Minuten etwas schneller laufen)

Minutenmarathon

TW 9

Di	Leichter Lauf für maximal 30 Minuten
Fr	Leichter Langer Lauf für maximal 35 oder 42 Minuten (möglicher Probelauf)
So	Leichter Lauf für maximal 30 Minuten

TW 11

Di	Leichter Lauf für maximal 30 Minuten
Fr	Leichter Langer Lauf für maximal 35 Minuten
So	Leichter Lauf für maximal 30 Minuten

TW 10

Di	Leichter Lauf für maximal 30 Minuten
Fr	Leichter Langer Lauf für maximal 35 oder 42 Minuten (möglicher Probelauf)
So	LL für maximal 30 Min (Gerne die letzten fünf Minuten etwas schneller laufen)

TW 12

Di	Leichter Lauf für maximal 20 Minuten
Fr	Leichter Lauf für maximal 15 Minuten
So	Minutenmarathon – versuchen Sie 42,195 Minuten am Stück zu laufen

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 Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	45 Minuten Leichter Langer Lauf (nicht über 70% Belastung)

TW 5	
Di	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	30 Minuten LL (davon die letzten 5-10 Minuten IL, also mit etwa 85% Belastung)
So	50 Min Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 2	
Di	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	30 Min Leichter Lauf
So	50 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 6	
Di	25 Minuten Zügiger Lauf (75-85% Belastung)
Fr	35 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	40 Minuten IL (Erster km LL, zweiter km ZL, dritter km LL, vierte km ZL, Rest LL)

TW 3	
Di	25 Minuten Zügiger Lauf (75-85% Belastung)
Fr	35 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	55 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 7	
Di	35 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	25 Minuten Zügiger Lauf (75-85% Belastung)
So	Probelauf – versuchen Sie, 10,54 Kilometer am Stück zu laufen

TW 4	
Di	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	35 Minuten Leichter Lauf (hier auch mal ein Alternativ-Training einbeziehen)
So	60 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 8	
Di	35 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	35 Minuten Leichter Lauf (davon 10 Minuten ZL)
So	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)

Viertelmarathon

TW 9

Di	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	30 Minuten LL (davon die letzten 5-10 Min IL, also mit etwa 85% Belastung)
So	50 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 11

Di	35 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	35 Minuten Leichter Lauf (davon 10 Minuten ZL)
So	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)

TW 10

Di	35 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	35 Minuten Leichter Lauf
So	50 Minuten Leichter Lauf (möglicher Probelauf?)

TW 12

Di	55 Minuten Leichter langer Lauf (nicht mehr als 70% Belastung)
Fr	40 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	Viertelmarathon

Halbmarathon

Sie wollen den Minutenmarathon zum Start für den Marathon nutzen? Dann ist der Halbmarathon der konsequente nächste Schritt. Die 21,1 Kilometer sind die populärste Ausdauerlaufstrecke in Deutschland. Auch bei den meisten offiziellen Marathon-Läufen starten mehr Menschen über die Halbdistanz. Der Trainingsplan bereitet Sie auf die 21 Kilometer vor – allerdings ohne Zeitziel. Wir wollen vor allem gut gelaunt ins Ziel kommen – und trainieren dafür in erster Linie die Grundlagenausdauer. Dazu sollten Sie wöchentlich im Schnitt mindestens die angepeilte Distanz von 21 Kilometern schaffen, besser noch mehr als 30 Trainingskilometer, weshalb in manchen Wochen auch vier Einheiten auf dem Programm stehen. Außerdem beinhaltet dieser Trainingsplan optional so genannten Bergläufe. Dazu sollten Sie sich eine Laufstrecke mit Steigungen oder Hügeln suchen, bei der Sie mindestens zwei Minuten aufwärtslaufen können. Wenn Sie keine Berge oder Hügel in Ihrem Umfeld finden, versuchen Sie an den Tagen mit Bergläufen im Flachen intensive Phasen einzubauen. Wenn Sie eine bestimmte Zielzeit im Blick haben, können Sie intensivere Einheiten einbauen (IL), aber auch hier gilt: Übertreiben Sie es nicht!

TW 1	
Di	45 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	55 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	65 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)

TW 2	
Di	20 Minuten Zügiger Lauf (75-85% Belastung)
Fr	60 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	70 Minuten Leichter Langer Lauf (nicht mehr als 70% Belastung)

TW 3	
Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min LL – mit 10 Min Berglauf
Sa	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	70 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 4	
Di	30 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
Sa	65 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	90 Minuten Leichter Langer Lauf (nicht mehr als 70% Belastung)

TW 5	
Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	100 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 6	
Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	50 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	110 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

Halbmarathon

TW 7

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	80 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	120 Minuten LLL (mit etwa 70% Belastung) (möglicher Probelauf zum Strecke testen)

TW 8

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
Sa	55 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	90 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 9

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
Sa	55 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	120 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 10

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
Sa	55 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	90 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 11

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	30 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	55 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	90 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 12

Di	65 Minuten Leichter langer Lauf (65-75% Belastung)
Fr	30 Minuten Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	Halbmarathon (Zielzeit: Hauptsache ankommen)

Marathon

Wenn Sie den klassischen Marathon in Angriff nehmen wollen, sollten Sie schon mindestens seit der ersten Staffel des Minutenmarathon im Frühjahr 2020 laufen. Ein Marathonlauf ist die Belohnung für regelmäßige Laufeinheiten in den Monaten davor. Der Trainingsplan für die letzten 12 Wochen schafft die Grundlagen für einen Lauf über 42,195 Kilometer. Unser Ziel: Wir wollen vor allem gut gelaunt ins Ziel kommen – und trainieren dafür vor allem die Grundlagenausdauer. Dazu sollten Sie wöchentlich mindestens 42 Kilometer schaffen, *der Plan geht von vier Lauf- und drei Ruhetagen aus. Außerdem beinhaltet dieser Trainingsplan optional so genannten Bergläufe. Dazu sollten Sie sich eine Laufstrecke mit Steigungen oder Hügeln suchen, bei der Sie mindestens zwei Minuten aufwärts laufen können. Wenn Sie keine Berge oder Hügel in Ihrem Umfeld finden, versuchen Sie an den Tagen mit Bergläufen im Flachen intensive Phasen einzubauen. Wenn Sie eine bestimmte Zielzeit im Blick haben, können Sie intensivere Einheiten einbauen (IL), aber auch hier gilt: Übertreiben Sie es nicht – und lesen Sie die Tipps von erfahrenen Läuferinnen und Läufern für den Marathon <https://www.sueddeutsche.de/sport/marathon-tipps-experten-minutenmarathon-1.5303232>

TW 1	
Di	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
So	90 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 4	
Di	70 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	60 Min Zügiger Lauf (75-80% Belastung)
Sa	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
So	140 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 2	
Di	3 x 5 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
Mi	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
So	100 Min LLL (mit etwa 70% Belastung)

TW 5	
Di	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	3 x 5 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
Sa	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
So	90 Minuten LLL (mit etwa 70% Belastung)

TW 3	
Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	40 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	120 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 6	
Di	3 x 5 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
Mi	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	50-60 Min ZL im Wettkampf-Tempo (10 km)
So	90 Min LLL (mit etwa 70% Belastung)

Marathon

TW 7

Di	70 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	60 Min Zügiger Lauf (75-85% Belastung)
Sa	30 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
So	160 Minuten Leichter Langer Lauf (mit etwa 70% Belastung)

TW 10

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Mi	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
Sa	3x10 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
So	100 Min LLL (mit etwa 70% Belastung)

TW 8

Di	3 x 5 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
Mi	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
So	100 Min LLL (mit etwa 70% Belastung)

TW 11

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Mi	50 Min ZL oder Berglauf (75-85% Belastung)
Sa	3x10 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
So	100 Min LLL (mit etwa 70% Belastung)

TW 9

Di	3 x 5 Min ZL oder Berglauf dazwischen je 2 Min Trabpause (75-85% Belastung)
Mi	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Fr	50 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
So	Halbmarathon-Test (Laufen Sie unter Wettkampf-Bedingungen 21 Kilometer)

TW 12

Di	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Do	60 Min Leichter Lauf (65-75% Belastung)
Sa	20 Min sehr Leichter Lauf (maximal 60% Belastung)
So	Marathon (Zielzeit: Hauptsache ankommen)