

Marathon Laufplan – Dein Weg zu den ersten 42 km

Kostenloser 16-Wochen-Laufplan · 5 Einheiten pro Woche · Langer Lauf bis 32 km · Voraussetzung: Halbmarathon-Basis

Dauer	Einheiten	Wochenumfang	Zieltempo	Zielzeit
16 Wochen	5x / Woche	50–75 km	5:40–7:30 min/km	4:00–5:30 h

Trainingstempi – Paces

GA1 – Grundlage	6:30–8:00 min/km	<i>Haupttempo – 70% aller Läufe</i>	Tempodauerlauf	5:15–6:30 min/km	<i>Unterhalb Marathontempo</i>	Regenerationslauf	8:30–10:00 min/km	<i>Aktive Erholung – sehr locker</i>
Marathontempo	5:40–7:05 min/km	<i>Angestrebtes Renntempo</i>	Langer Lauf	7:30–9:00 min/km	<i>Immer sehr ruhig</i>			

Trainingsplan – Woche für Woche

Woche	Fokus	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Gesamt	Tipp
PHASE: Phase 1 – Grundlage (Wo. 1–4)								
Wo. 1	Basis aufbauen	45 Min GA1	30 Min + Kraft	50 Min GA1	30 Min Regen.	90 Min · ~13 km	~50 km	Kraft 2x/Wo: Kniebeugen, Brücken, Planks
Wo. 2	Rhythmus finden	50 Min GA1	45 Min Fahrtspiel	50 Min GA1	30 Min Regen.	100 Min · ~15 km	~54 km	Mo = Pause ist Pflicht. Ruhetag nicht streichen
Wo. 3	Entlastung	40 Min locker	Pause	40 Min locker	Pause	60 Min · ~9 km	~38 km	Mehr schlafen, gut essen, Muskeln pflegen
Wo. 4	Lange Intervalle	55 Min GA1	4x 8 Min schnell / 3 Min Trab	35 Min Regen.	45 Min GA1	110 Min · ~16 km	~58 km	8-Min-Intervalle: aerobe Kapazität für Marathon
PHASE: Phase 2 – Aufbau (Wo. 5–10)								
Wo. 5	Marathontempo	Tempo: 20 Min Renntempo	40 Min locker	5x 6 Min schnell	30 Min Regen.	120 Min · ~17 km	~62 km	Körper muss Marathontempo automatisieren
Wo. 6	Langer Lauf 20 km	55 Min GA1	6x 5 Min schnell	50 Min GA1	35 Min Regen.	140 Min · ~20 km	~65 km	Alle 45 Min ein Gel – im Training testen
Wo. 7	Entlastung	45 Min locker	Pause	40 Min + Strides	Pause	70 Min · ~10 km	~45 km	Schmerzen jetzt abklären – nicht ignorieren
Wo. 8	Langer Lauf 24 km	Tempo: 25 Min Renntempo	45 Min locker	4x 10 Min schnell	35 Min Regen.	160 Min · ~24 km	~68 km	Bei km 24 wird's schwer – hier Durchhalten üben

Woche	Fokus	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Gesamt	Tipp
Wo. 9	Langer Lauf 27 km	55 Min GA1	7x 4 Min schnell	50 Min GA1	35 Min Regen.	180 Min · ~27 km	~70 km	"Mann mit dem Hammer" bei km 30 – Verpflegung
Wo. 10	Entlastung	45 Min locker	Pause	40 Min + Strides	Pause	80 Min · ~12 km	~50 km	Lange Läufe langsam: Fett als Energiequelle
PHASE: Phase 3 – Peak (Wo. 11–13)								
Wo. 11	Langer Lauf 30 km	Tempo: 30 Min Renntempo	45 Min locker	5x 8 Min schnell	35 Min Regen.	200 Min · ~30 km	~72 km	Nach 30 km: Kohlenhydrate + Protein in 30 Min
Wo. 12	Langer Lauf 32 km	55 Min GA1	3x 12 Min schnell	50 Min GA1	35 Min Regen.	210 Min · ~32 km	~75 km	32 km = längster Lauf. Tapering bringt Rest
Wo. 13	Letzte Entlastung	45 Min locker	Pause	40 Min + Strides	Pause	70 Min · ~10 km	~52 km	Pasta, Reis, Brot: Kohlenhydratspeicher füllen
PHASE: Phase 4 – Tapering (Wo. 14–16)								
Wo. 14	Tapering Start	Tempo: 20 Min Renntempo	40 Min locker	4x 5 Min schnell	30 Min Regen.	120 Min · ~17 km	~55 km	Kilometer sinken – Intensität bleibt kurz
Wo. 15	Feinschliff	35 Min locker	Pause	3x 3 Min schnell	Pause	60 Min · ~9 km	~35 km	Keine neuen Schuhe, keine neue Ernährung
Wo. 16	Marathonwoche	20 Min sehr leicht	Pause	15 Min + 4x Strides	600–800g Kohlenhydrate	MARATHON!	~12 km	Erste 5 km 15 Sek/km langsamer starten