



Der SZ-Minutenmarathon

Ziel	Steigerung des Fitness-Levels, um einen Lauf mit einer Dauer von 42,195 Minuten zu absolvieren.
Zielgruppen	Der Trainingsplan richtet sich an drei Fitness-Typen: Basis verfolgt das Ziel 42 Minuten am Stück laufen zu können („Hauptsache ankommen“), Fortgeschritten trainiert mit dem Ziel innerhalb von 42 Minuten 7-8 Kilometer zu bewältigen und das Trainingsprogramm, Profi richtet sich an Läufer, die innerhalb von 42 Minuten 10 Kilometer laufen wollen.
Umfang	8 Wochen

Basis 🏃 (Laufanfänger)	Fortgeschritten 🏃🏃 (Regelmäßiger Läufer)	Profi 🏃🏃🏃 (Regelmäßiger Fitness-Läufer)
„Hauptsache durchkommen“	„In 42 Minuten will ich sieben Kilometer bewältigen“	„Ich schaffe die zehn Kilometer in einem Minutenmarathon“
🕒 Zeit egal	🕒 Durchschnitts-Zeit von etwa 6 Minuten pro km	🕒 Durchschnittszeit von 4.20 Minuten pro km

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

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

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 4	
Di	Langsamer Lauf für maximal 25 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 20 Min (davon mind. 12 Minuten ohne Pause)
So	Langsamer Lauf für maximal 25 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 6	
Di	Langsamer Lauf für maximal 30 Min (davon mind. 15 Minuten ohne Pause)
Fr	Langsamer Lauf für maximal 25 Min
So	Langsamer Lauf für maximal 30 Min (Alternativ 20 Minuten ohne Pause)

TW 7	
Di	Langsamer Lauf für maximal 20 Min
Fr	Langsamer Lauf für maximal 35 oder 42 Min (Probelauf)
So	Langsamer Lauf für maximal 20 Min

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

Fortgeschritten

Für Sie geht es darum, die eigene Fitness und vielleicht Geschwindigkeit auszubauen. Deshalb nutzt der der Trainingsplan neben langsamen Einheiten auch so genannte Intervall-Einheiten, bei denen sich intensive Belastung und Ruhephasen abwechseln. Der Trainingsplan sieht einen Probe-Wettkampf in der 7. TW vor, bei dem Sie die Minutenmarathon-Distanz schon einmal im Wettkampf-Tempo laufen (6 Min pro KM).

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

TW 5	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	40 min Intervall-Lauf (1. KM langsam, 2. KM in mind 6 Min, 3. KM langsam, 4. KM in mind 6 Min, 5. KM langsam)
So	45 Minuten langsamer Lauf (davon 1 KM in einem Tempo von 6 Minuten)

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

TW 6	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	40 Min Intervall-Lauf (1. KM langsam, 2. KM in mind 6 Min, 3. KM langsam, 4. KM in mind 6 Min, 5- KM langsam)
So	50 Minuten langsamer Lauf (davon 1 KM in einem Tempo von 6 Minuten)

TW 3	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf (davon 1 KM in einem Tempo von 6.30 Minuten)
So	45 Minuten langsamer Lauf

TW 7	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	Probelauf – versuchen Sie 42 Minuten am Stück mit einer Durchschnittszeit von 6 Minuten pro KM zu laufen
So	30 Minuten langsamer Lauf

TW 4	
Di	30 Minuten langsamer Lauf
Fr	35 Minuten langsamer Lauf
So	45 Minuten langsamer Lauf (davon zwei KM in einem Tempo von 6.30 Minuten)

TW 8	
Di	35 Minuten langsamer Lauf
Fr	40 Minuten langsamer Lauf
So	Minutenmarathon

Profi

Sie sind schon fit. Vielleicht laufen Sie bereits nach einem Trainingsplan, dann sehen Sie diesen Plan als Ergänzung. Er basiert auf dem Grundprinzip, lange Läufe, Intervalle und Tempoläufe miteinander abzuwechseln. Dafür nutzen wir drei Läufe in der Woche, die die unterschiedlichen Disziplinen abwechseln.

TW 1	
Di	45 Minuten Temp-Dauerlauf (ca 5 Min pro KM)
Fr	3 x 1km in 4:20 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	75 Minuten langsamer Dauerlauf

TW 5	
Di	45 Minuten Tempo-Dauerlauf (ca 4:50 Min pro KM)
Fr	3 x 1km in 4:10 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	75 Minuten langsamer Dauerlauf

TW 2	
Di	45 Minuten Tempo-Dauerlauf (ca 5 Min pro KM)
Fr	5 x 400 Meter in 1.45 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	75 Minuten langsamer Dauerlauf

TW 6	
Di	45 Minuten Tempo-Dauerlauf (ca 4:50 Min pro KM)
Fr	10 x 400 Meter in 1:45 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	75 Minuten langsamer Dauerlauf

TW 3	
Di	45 Minuten Temp-Dauerlauf (ca 5 Min pro KM)
Fr	3 x 1km in 4:20 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	75 Minuten langsamer Dauerlauf

TW 7	
Di	45 Minuten Tempo-Dauerlauf (ca 4:50 Min pro KM)
Fr	75 Minuten langsamer Dauerlauf
So	Probelauf

TW 4	
Di	50 Minuten Tempo-Dauerlauf (ca 5 Min pro KM)
Fr	8 x 400 Meter in 1.45 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	75 Minuten langsamer Dauerlauf

TW 8	
Di	45 Minuten Tempo-Dauerlauf (ca 4:50 Min pro KM)
Fr	3 x 1km in 4:10 Minuten mit Ruhepause (Traben)
So	Minutenmarathon