

Unser Trainer und Läufer Jochem Kirchhoff ist mit Leib und Seele Marathonläufer und möchte mit seinem Artikel andere zu dieser Sportart ermuntern.

---

## **In 10 Wochen zum Marathon in der Zeit von 3:30 Stunden**

Für diejenigen, die sich für den Laufsport begeistern und sich dafür interessieren, wie man sich auf einen Marathon vorbereitet, habe ich den Trainingsplan, nach dem ich trainiere und gute Erfahrungen gemacht habe, als Trainingsanreiz bereit gestellt.

Wer eine Marathonzeit um 3:30 h anstrebt, sollte zehn Kilometer wenigstens in 45:00 Minuten laufen können. Damit sind unter optimalen Bedingungen (Wetter, Taktik, Startbereich, Streckenbegebenheit und natürlich das Alter) 3:30 h erreichbar.

Voraussetzung ist, dass ihr in Eurem vorhergehenden Training bereits drei bis viermal mit ca. 40-45 km pro Woche trainiert habt und 20 km am Stück laufen könnt. In den letzten zehn Wochen vor dem Marathon muss das Pensum dann auf 60-70 km in vier Einheiten pro Woche gesteigert werden.

Bei meinen letzten drei Marathonteilnahmen Berlin 2006 (3:36:19 Std.) Köln 2007 (3:36:45 Std.) New York 2008 (3:52:57) habe ich die letzten zehn Wochen nach einem Trainingsplan von Herbert Steffny trainiert.

Aber wichtig ist, bei einem Marathondebüt nicht die Zeit, sondern die 42,195 km zu bewältigen und gesund das Ziel zu erreichen.

**ACHTUNG!** Es ist unumgänglich, vor Beginn des Trainings sich das O.K. von einem Arzt einzuholen!

### **Zehn Wochen-Trainingsplan ( Zielzeit 3.30 h )**

#### 1. Woche

Di	.4 x 1500 m 7: 30 min pro Distanz (Pause 3 mit) (ein- und auslaufen)	12 km
Do.	Dauerlauf ( DL) 60 min 5:50 min pro km	10 km
Sa.	DL 8 km 5: 15 min. pro km	12 km
So.	DL 22 km 6:00 min. pro km	22 km

#### 2. Woche

Di.	3x 1000 m 4: 25 min pro km (Trabpause 400 m) (ein- und auslaufen)	10 km
Mi.	DL 70 min 6: 00 min pro km	12 km
Fr.	Tempolauf ( TL ) 10 km 5: 15 pro km (ein- und auslaufen)	15 km
So.	DL 25 km 6: 00 min pro km	25 km

#### 3. Woche

Di.	5x 2000 m 10:00 min pro Distanz (Pause 5 min) (ein und auslaufen)	15 km
Do.	DL 108 min 6:00 min pro km	18 km
Sa.	Jogging 35 min 6:20 min pro km	5 km
So.	DL 27 km 6:00 min pro km	27 km

#### 4. Woche

Di.	DL 70 min. 5:45 min pro km	12 km
Do.	TL 12 km 5:15 min pro km (ein- und auslaufen)	17 km
Sa.	Jogging 70 min 6:20 min pro km	11 km
So.	DL 30 km 6:00 min pro km	30 km

#### 5. Woche

Di.	5 x 1000 m 4:30 min. pro Distanz (Trabpause 400 m) (ein- und auslaufen)	12 km
Mi.	DL 70 min. 5: 50 min. pro km	12 km
Sa.	Jogging 30 min. pro km Steigerungen	5 km
So.	10 km Test (Ziel 45: 00) (ein- und auslaufen)	17 km

#### 6. Woche

Di.	DL 60 min. 6:00 min. pro km	9 km
Do.	DL 90 min. 6:00 min. pro km Steigerungen	18 km
Fr.	TL 15 km 5:15 min. pro km. (ein- und auslaufen)	20 km
So.	DL 30 km 5:50 min. pro km	30 km

#### 7. Woche

Di.	4x 3000 m 15:00 min pro Distanz ( Pause 7 min.) (ein- und auslaufen)	15 km
Mi	DL 60 min. 6:00 min. pro km	10 km
Sa.	Jogging 30 min Steigerungen	10 km
So.	Halbmarathon-Test (Ziel 1:40 h) (ein- und auslaufen)	28 km

#### 8. Woche

Di.	Jogging 60 min. 6:20 min. pro km	9 km
Do.	DL 90 min. 5:50 min. pro km	16 km
Sa.	Jogging 70 min. 6:20 min. pro km	11 km
So.	DL 32 km 5:50 min pro km (darin 10 km in 5:00 min. pro km)	32 km

#### 9. Woche

Di.	DL 60 min. 6: 00 min. pro km	10 km
Do.	3x 5000 m 25:00 min. pro Distanz ( Pause 12 min.) (ein- und auslaufen)	20 km
Sa.	DL 50 min. 6: 00 min pro km	8 km
So.	DL 25 km 6:10 min. pro km Steigerungen	25 km

#### 10. Woche

Di.	DL 60 min. 6: 00 min. pro km	10 km
Mi.	3x 1000 m 5 min. pro Distanz ( Pause 3 min.) (ein- und auslaufen)	8 km
Do.	Jogging 30 min. 6:20 min. pro km Steigerungen	5 km
Sa.	Jogging 30 min 6:20 min. pro km Steigerungen	5 km
So.	Marathon, Zielzeit 3:30:00 Stunden	42 km

Wichtig sind die langen Läufe und das Intervalltraining.

**Achtung:** Um so ein Training und den Wettkampf durchzuziehen, bedarf es absoluter Gesundheit, die man sich von einem Arzt bestätigen lassen sollte!

Viel Spaß beim Trainieren.

J.K.