

# Die letzten 10 Wochen für einen Marathon unter 4:00 Stunden

aus: Herbert Steffny – „Das Große Laufbuch“ - Südwestverlag 2006

exklusiv für [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de) - Copyright: Herbert Steffny, Titisee

weitere Informationen, Ratgeber, Bücher, Laufreisen und Seminare unter [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)

## 1. Woche (47km):

Mo		-	-
Di		DL 60min 6:15	9
Mi		-	-
Do	→	flotter DL 5km 5:45	10
Fr		-	-
Sa		DL 40min 6:15	6
So	✘	IgDL 22km 6:30	22

## 6. Woche (59km):

Mo		-	-
Di		DL 70min 6:15	10
Mi		-	-
Do		DL 70min 6:15	10
Fr		-	-
Sa	✘	IgDL 30km 6:30	30
So		DL 60min 6:15	9

## 2. Woche (55km):

Mo		-	-
Di		DL 60min 6:15	9
Mi		-	-
Do	→	flotter DL 7km 5:45	12
Fr		-	-
Sa		DL 70min 6:15	10
So	✘	IgDL 24km 6:30	24

## 7. Woche (54km):

Mo		-	-
Di	●	3x3000m 16:00 (Pause 8min)	15
Mi		-	-
Do		DL 60min 6:15	9
Fr		-	-
Sa		Jogging 30min, Steigerungen	4
So	✘	→ Halbmarathon (Zielzeit 1:53)	26

## 3. Woche (44km):

Mo		-	-
Di	●	3x1000m 5:10 (Pause 4min)	10
Mi		-	-
Do		DL 80min 6:15, Steigerungen	12
Fr		-	-
Sa		DL 40min 6:15	6
So	→	10km Testrennen (Zielzeit 52:30)	16

## 8. Woche (61km):

Mo		-	-
Di		DL 60min 6:15	9
Mi		-	-
Do		DL 90min 6:15, Steigerungen	14
Fr		-	-
Sa		DL 40min 6:15	6
So	✘	IgDL 32km (6:30, 2.Hälfte in 6:10)	32

## 4. Woche (56km):

Mo		-	-
Di		DL 60min 6:15	9
Mi		-	-
Do		DL 70min locker, wellig - bergig	11
Fr		-	-
Sa		DL 60min 6:15	9
So	✘	IgDL 27km 6:30	27

## 9. Woche (51km):

Mo		-	-
Di		DL 50min 6:15	8
Mi		-	-
Do	●	MT3x4000m 22:40 (Pause 9min)	17
Fr		-	-
Sa		DL 40min 6:15	6
So	✘	IgDL 20km 6:30, Steigerungen	20

## 5. Woche (40km):

Mo		-	-
Di		DL 60min 6:15	9
Mi		-	-
Do		DL 70min 6:15, Steigerungen	10
Fr		-	-
Sa		Jogging 30min, Steigerungen	4
So	→	10km Testrennen (Zielzeit 51:00)	17

## 10. Woche (62km):

Mo		-	-
Di		DL 60min 6:20	9
Mi		-	-
Do		DL 40min 6:30, Steigerungen	6
Fr		-	-
Sa		Jogging 20min Steigerungen	3
So	✘	→ Marathon (Zielzeit 3:59)	44

Die ungefähren Tageskilometer stehen in der letzten Spalte, sie beinhalten bei Wettkämpfen, Intervall- oder Tempotraining auch das langsame Ein- und Auslaufen!

**Abkürzungen:** MT = Marathon Tempo, DL = Dauerlauf, IgDL = langer Dauerlauf

**Symbole:** ● = Intervalltraining, Wiederholungsläufe, ✘ = langer Dauerlauf, → = Tempolauf/Wettkampf

**Tipp:** Ausführliche Erläuterungen und viele weitere bewährte Pläne für Marathon, 10km und Halbmarathon in: Herbert Steffny „Das große Laufbuch“ Südwestverlag, München 368 S. [www.herbertsteffny.de/laufbuch.htm](http://www.herbertsteffny.de/laufbuch.htm)