

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Trainingsplan Marathon

In vielen Print- und Online-Medien sind Trainingspläne für die Vorbereitung auf einen Marathon zu finden. Diese Pläne sind häufig mit dem Hinweis "12 Wochen" oder ähnlich versehen.

Es muss betont werden, daß solche Pläne nur dann angewendet werden können, wenn zum Zeitpunkt von 12 Wochen vor dem Marathon auch schon ein entsprechender Trainingszustand erreicht ist. Dieser sollte aus mindestens regelmäßig 30 Wochenkilometern bestehen.

Ambitionierte Athleten sollten sich darüber im Klaren sein, daß auch bei guter Vorbereitung 12 Wochen vor dem Marathon ein solcher Plan i.a. nicht ausreicht, um das Optimum herauszuholen. Eine optimale Marathonvorbereitung dauert mindestens 6, besser 9 Monate.

Pläne, die Intensitätsvorgaben in Prozent der maximalen Herzfrequenz vorsehen, sollten dabei ignoriert werden. Wie auf dieser Webseite in vielen Tipps bereits dargelegt, führt dieser Ansatz regelmäßig zu falschen Trainingstempi.