

# RUNNER'S

WORLD

DAS  
GRÖSSTE  
LAUFMAGAZIN  
DER WELT

## TRAININGSPLAN



# MARATHON

3:45 STUNDEN





# RUNNER'S WORLD TRAININGSPLAN

## MARATHON

# 3:45 STUNDEN

### **In 12 Wochen Training fit werden für eine Marathonzeit unter 3:45 Stunden**

Sie laufen regelmäßig und haben bereits reichlich Wettkampferfahrung, wahrscheinlich auch schon auf der Marathondistanz. Nun möchten Sie Ihre Zeit über die magische 42,195-Kilometer-Distanz auf ambitionierte 3:45 Stunden herunterschrauben. Mit diesem Plan trainieren Sie vier Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten. Die immer länger werdenden langsamen Dauerläufe schulen Ihre Grundlagenausdauer, Tempoeinheiten machen Sie fit, den ambitionierten Kilometerschnitt von 5:20 Minuten/Kilometer die komplette Distanz durchzuhalten. So schaffen Sie nach nur 12 Wochen Ihren Marathon in unter 3:45 Stunden.

## Bevor Sie loslegen ...

Damit Sie beim Lauftraining nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, beachten Sie vorm Trainingsstart bitte noch diese Hinweise:

### Der gesundheitliche Check-up

Medizinisch sollte nichts dagegensprechen, dass Sie sportlich an Ihre körperlichen Grenzen gehen. Das heißt, Sie hatten in den letzten Monaten keine Schmerzen in der Brust (in Ruhe oder bei Anstrengung) und keine Probleme mit der Atmung. Sie haben keinen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen Medikamente verschrieben bekommen. Wenn Sie sich unsicher sind, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

### Die Ausrüstung

Wenn Sie noch keine **Laufschuhe** haben, sollten Sie sich vor Beginn des Trainings welche kaufen. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre alten Turnschuhe im Schrank. Durchgelaufene oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen. Für den Anfang eignen sich Dämpfungsschuhe ([www.runnersworld.de/daempfung/](http://www.runnersworld.de/daempfung/)) andere Bezeichnungen: Neutralschuhe oder Cushion-Laufschuhe), die komfortabel gedämpft sind und für alle Sportler mit einem neutralen Abrollverhalten geeignet sind. In einem speziellen Lauf-Fachgeschäft können Sie mit einem Laufbandtest herausfinden, ob Sie eine Fußfehlstellung oder Überpronation haben, also beim Abrollvorgang stark nach innen einknicken. Sogenannte Stabilschuhe ([www.runnersworld.de/stabilschuhe](http://www.runnersworld.de/stabilschuhe)) können das gegebenenfalls ausgleichen.

Am besten lassen Sie sich in einem Lauf-Laden beraten und entscheiden am Ende nach Komfort: Welcher Schuh hat sich am besten angefühlt? Wenn Sie regelmäßig laufen, sollten Sie **zwischen mindestens zwei bis drei Paar Laufschuhen wechseln** (möglichst von verschiedenen Herstellern). So werden die Füße bei jedem Lauf etwas anders beansprucht und Sie beugen allzu einseitiger Belastung vor – und damit auch überlastungsbedingten Laufverletzungen.

In der Redaktion testen wir mehrmals im Jahr die aktuellen Laufschuh-Modelle. Unseren aktuellen Laufschuh-Test finden Sie unter [www.runnersworld.de/aktuelle-laufschuhe](http://www.runnersworld.de/aktuelle-laufschuhe).

Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie Funktionssocken ([www.runnersworld.de/laufsocken](http://www.runnersworld.de/laufsocken)) an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Für Läuferinnen sind zusätzlich spezielle **Sport-BHs zum Laufen** unbedingt notwendig. Eine Auswahl an empfehlenswerten Sport-BHs und wie Sie das richtige Modell finden, können Sie hier nachlesen: [www.runnersworld.de/sport-bhs](http://www.runnersworld.de/sport-bhs).

Um die vorgegebenen Zeiten aus dem Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für den Anfang reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Die Temposteuerung können Sie ruhig nach Gefühl machen. Für ein ambitioniertes Training ist allerdings die Herzfrequenzmessung zu empfehlen, damit treffen Sie die richtigen Trainingsbereiche – wichtig für effektives Training und Leistungssteigerung. Je nach Ambition und Technikfreude können Sie sich eine Uhr mit unzähligen weiteren Funktionen zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für verschiedene Ansprüche finden Sie unter [www.runnersworld.de/pulsuhren](http://www.runnersworld.de/pulsuhren).

Ansonsten reicht fürs Lauftraining die ganz normale **Sportkleidung**, die Sie bei Ihrem Vereinstraining auch tragen. Spezielle Laufbekleidung ([www.runnersworld.de/laufbekleidung/](http://www.runnersworld.de/laufbekleidung/)) können Sie sich nach und nach zulegen, wenn das Laufen ein fester Bestandteil Ihres Trainings bleibt. Ein guter Grundsatz dabei: Lieber wenig richtig gute Kleidungsstücke als viele Mittelmäßige.