



12-WOCHEN

Marathon

TRAINING

PLAN

foodspring

In Zusammenarbeit mit den Redakteuren von TORIAL Media und Laufrainerin Kara Dudley

WILLKOMMEN

Mach dich startklar für deinen Marathon

- Was du brauchst
- Wie oft du trainierst
- Deine Workouts auf einen Blick
- Dein Trainingsplan

DEIN 12-WOCHEN MARATHON-TRAININGSPLAN

- Wie unser Trainingsplan aufgebaut ist
 - Anleitung
- Schnelle Tipps zur Optimierung deiner Ergebnisse
- Die Krafttraining-Routine

WOCHEN 1 BIS 3: Anlauf nehmen mit den Basics

WOCHEN 4 BIS 6: Vollgas geben, dann ein paar Gänge zurückschalten

WOCHEN 7 BIS 9: Dran bleiben

WOCHEN 10 BIS 12: Höchstleistung, dann Tapering

ENERGIE TANKEN

Willkommen zu deinem 12-wöchigen Marathon-Trainingsplan. Dieser Plan wurde von der Lauftrainerin und zertifizierten Personal Trainerin [Kara Dudley](#) entwickelt. Das 12-wöchige Trainingsprogramm soll dich auf den Marathon vorbereiten und kann an dein individuelles Trainingsniveau angepasst werden. Hier findest du ihre Tipps zum Training, einschließlich Ratschläge zu Ernährung, Erholung und innerer Einstellung. Hinweis: Du solltest in der Lage sein, 15 km zu laufen (und im Durchschnitt zwischen 30 und 32 km pro Woche), bevor du an diesem Programm teilnimmst. Wenn du dabei Hilfe brauchst, solltest du dich an einen Trainer oder eine Trainerin wenden, um mehr darüber zu erfahren, wie du dein Laufpensum sicher steigern kannst.



Du brauchst:

ein Tool zum Messen der Laufstrecke und ein Paar Kurzhanteln (eventuell auch verschiedene Gewichte zur Auswahl)

Du trainierst: 6 Tage pro Woche

Deine Workouts auf einen Blick:

Montag: **Lockerer Dauerlauf**

Dienstag: **Krafttraining**

Mittwoch: **Lockerer Dauerlauf**

Donnerstag: **Krafttraining**

Freitag: **Lockerer Dauerlauf**

Samstag: **Langstreckenlauf**

Sonntag: **Pause**

SO VERWENDEST DU DIE WOCHENKALENDER:

Fortgeschrittene Läufer*innen befolgen den Plan wie beschrieben.
Anfänger*innen passen das Training an die Beschreibung an. Profis fügen
zusätzliche Übungen hinzu.

TIPP

Wenn du dich auf den Weg zu deinem Lauf machst, beachte diese Faustregel: In der Regel solltest du deine Gesamtkilometerleistung von Woche zu Woche nicht um mehr als 10 % erhöhen.





Anleitung

Dieser Plan wurde für fortgeschrittene Läufer*innen entwickelt, die vielleicht schon einmal einen Halb- oder Vollmarathon in Angriff genommen, aber keine allzu ehrgeizigen Zeitziele haben. Wenn du eine persönliche Bestleistung erzielen möchtest und/oder bereits ein paar Marathonläufe hinter dir hast, solltest du dich für die „erweiterten“ Trainingsoptionen innerhalb des Plans entscheiden (für Profis). Absolute Anfänger*innen sollten, wo immer angegeben, die „Anfänger“-Trainingsoptionen wählen.

An Krafttrainingstagen befolgst du den bereitgestellten Plan (siehe nächste Seite).

Schnelle Tipps zur Optimierung deiner Ergebnisse

Halte deine Arme in einem 90-Grad-Winkel und schwinde deine Ellbogen hinter dir vor und zurück. Hebe deine Knie bei jedem Schritt an. Behalte eine leichte Vorwärtsneigung von den Fußsohlen bis zum Kopf bei (selbst wenn du bergab läufst – es wird dir helfen, den Schwung zu finden, um dich effizient bergab zu bewegen). Lande auf dem Mittelfuß, direkt auf deinem Fußgewölbe.

Im Idealfall sollte die Schrittfrequenz (die Anzahl der Schritte pro Minute) zwischen 160 und 180 Schritten pro Minute liegen, wobei dieser Wert mit den meisten Smartwatches gemessen werden kann. Eine hohe Schrittfrequenz hilft laut Dudley Verletzungen zu vermeiden, da sie das sogenannte „Overstriding“ verhindert. Außerdem kannst du dich so effizienter vorwärtsbewegen, da du bei jedem Schritt die Möglichkeit hast, dich vom Boden abzustößen.

Wenn du schneller wirst oder bergauf läufst, solltest du deine Haltung leicht übertreiben und deine Trittfrequenz erhöhen.





THE

Die Krafttraining-Routine

„In einer idealen Welt würde ich Leute ins Fitnessstudio schicken und schwere Gewichte heben lassen“, sagt Dudley. „Schwere Gewichte und weniger Wiederholungen sind das, was einem Läufer im Allgemeinen helfen wird.“ Das liegt daran, dass es genau das Gegenteil von dem ist, was man beim Laufen tut (viele Wiederholungen mit einer geringeren Belastung). Für Neulinge im Krafttraining ist es jedoch ratsam, zunächst mit dem eigenen Körpergewicht zu beginnen, bis sie die richtige Technik beherrschen.

Die Gesäßmuskulatur ist die wichtigste Muskelgruppe, die Läufer* innen trainieren sollten, da sie laut Dudley den größten Unterschied in der Geschwindigkeit ausmacht. Außerdem fügt sie hinzu, dass schwache Gesäßmuskeln die Ursache für Verletzungen an Knien und Hüften sein können. Um dem vorzubeugen, werden die Gesäßmuskeln mit einer Kombination aus Frontkniebeugen und Kreuzheben aufgebaut.

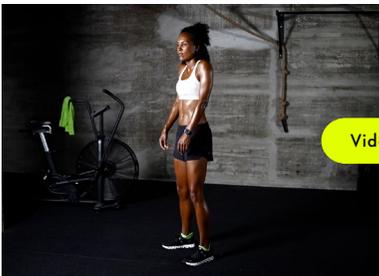
Anleitung: Beginne mit einer Runde Aufwärmübungen und gehe dann zu den „Hauptübungen“ über, indem du die vorgeschriebene Anzahl an Wiederholungen für jede Übung nacheinander, ohne eine Pause dazwischen zu machen, ausführst. Nach der ersten kompletten Runde hast du eine Minute Pause. Absolviere insgesamt drei Runden. Fahre danach fort mit „Zusatzübungen“, „Burnout“ und „Stretching“.

Die Übungen

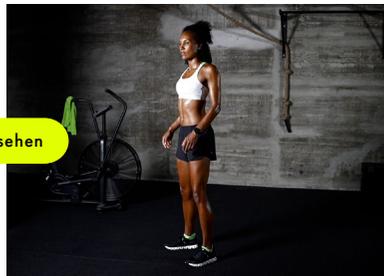
WARM-UP

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN
Shoulder Rolls	10 vorwärts, 10 rückwärts
Shoulders Up, Retract, Down, Neutral	10 insgesamt
Lateral Squat	5 pro Seite
Alternating Front Lunge	5 pro Seite
Alternating Reverse Lunge	5 pro Seite
Jumping Jacks	20 insgesamt

SHOULDER ROLLS



[Video ansehen](#)



Stehe aufrecht mit den Armen an den Seiten und den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Ziehe beide Schultern in einer Vorwärts- und Kreisbewegung zu den Ohren hoch. Wiederhole diesen Vorgang in die entgegengesetzte Richtung.

SHOULDERS UP, RETRACT, DOWN, NEUTRAL



Stehe aufrecht mit den Armen an den Seiten und den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Ziehe beide Schultern hoch zu deinen Ohren und halte ein bis zwei Sekunden inne. Ziehe dann deine Schulterblätter nach hinten unten, und halte ein bis zwei Sekunden lang inne. Lasse die eingezogenen Schultern nach unten fallen und halte ein bis zwei Sekunden inne. Komme wieder zurück in die neutrale Position und wiederhole die Übung.

LATERAL SQUAT



Die Füße stehen zusammen, die Arme sind an den Seiten. Tritt mit dem rechten Bein weit zur Seite. Beuge dein rechtes Knie, sodass dein Oberschenkel fast parallel zum Boden verläuft. Kehre zur Mitte zurück und mache dann den Schritt zur anderen Seite. Wechsle die Seiten, bis du insgesamt 10 Wiederholungen geschafft hast.

ALTERNATING FRONT LUNGE



[Video ansehen](#)



Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin. Setze dann einen Fuß nach vorne und gehe in die Knie. Die hintere Ferse hebt sich dabei vom Boden ab. Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade ist und nicht nach vorne fällt. Hol das Bein zurück und wechse anschließend das Bein.

ALTERNATING REVERSE LUNG



[Video ansehen](#)



Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin. Setze dann einen Fuß nach hinten, die Ferse berührt den Boden nicht und gehe in die Knie. Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade ist und nicht nach vorne fällt. Hole das Bein zurück und wechse anschließend das Bein.

JUMPING JACKS



[Video ansehen](#)



Die Füße stehen zusammen, die Arme sind an den Seiten. Springe in die Luft und spreize deine Beine etwa schulterbreit auseinander, während du deine Arme zur Seite und nach oben hebst. Lande sanft und wiederhole die Übung.





What's
your
goal?

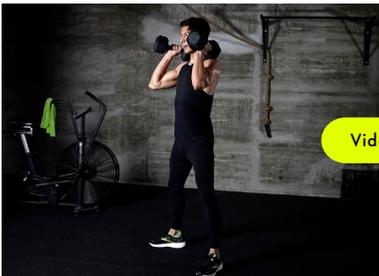


HAUPTÜBUNGEN

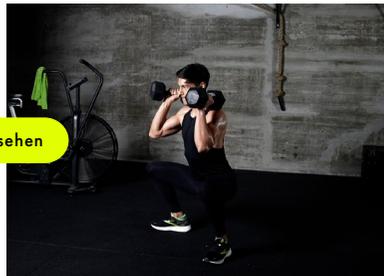
ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN
Front Squats	10 insgesamt
Einarmiges Kurzhantelrudern	10 pro Seite
Rumänisches Kreuzheben	10 insgesamt

Absolviere die Übungen nacheinander. Ruh dich im Anschluss eine Minute aus. Mache insgesamt 3 Runden.

FRONT SQUATS



[Video ansehen](#)



Stehe aufrecht mit Füßen etwa schulterbreit auseinander. Lege die schweren Kurzhanteln auf deine Schultern und gehe tief in die Hocke. Deine Fersen bleiben am Boden. Halte die Position für eine Sekunde und kehre in den Stand zurück.

Muskeln: Core, Quadrizeps, Beinbizeps, Gesäß

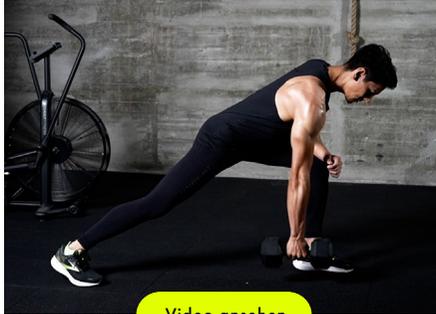
Leichter: Beginne ohne Gewicht (nur Körpergewicht).

Schwerer: Gewicht erhöhen oder 5 Wiederholungen hinzufügen.

BEACHT E

Passe das Gewicht deinem Fitnesslevel an. Die letzten Wiederholungen sollten dir zwar schwer fallen, aber die Technik darf nicht darunter leiden.

EINARMIGES KURZHANTELRUDERN



Halte eine schwere Kurzhantel in einer Hand, mache einen Schritt nach hinten auf und lehne dich nach vorne. Stütze den gegenüberliegenden Ellbogen auf dem entsprechenden Knie ab. Ziehe die Kurzhantel in Richtung Brust, wobei dein Ellbogen eng am Körper bleibt.

Muskeln: Rücken, Bizeps, Unterarme

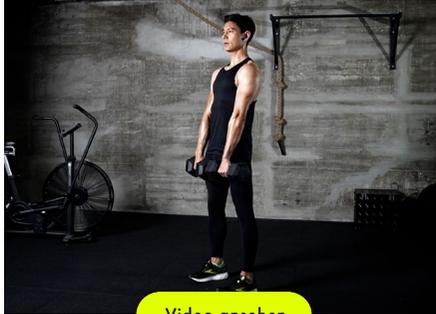
Leichter: Leichtere Gewichte verwenden.

Schwerer: Gewicht erhöhen oder 5 Wiederholungen hinzufügen.

BEACHT E

Dein stabilisierender Ellbogen sollte fest auf dem Knie aufliegen.

RUMÄNISCHES KREUZHEBEN



[Video ansehen](#)



Stelle dich mit zwei schweren Kurzhanteln in beiden Händen hin. Beuge dich aus der Hüfte nach vorne mit leicht angewinkelten Knien, bis du eine Dehnung in deinen hinteren Oberschenkelmuskeln spürst. Spanne deine Gesäßmuskeln an. Kehre anschließend zurück in den Stand.

Muskeln: Gesäßmuskeln, Beinbizeps, Rücken

Leichter: Leichtere Gewichte verwenden.

Schwerer: Gewicht erhöhen oder 5 Wiederholungen hinzufügen.

BEACHT E

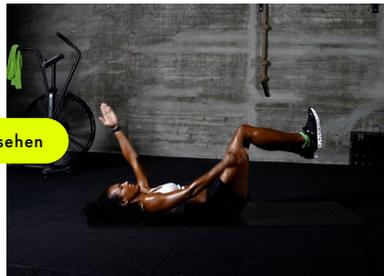
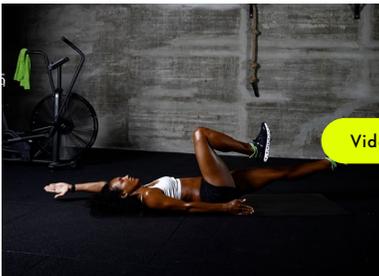
Halte deinen Rücken gerade.

ZUSATZÜBUNGEN

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN
Dead Bugs	20 insgesamt
Einarmiges Schulterdrücken	10 pro Seite

Absolviere die Übungen hintereinander, ohne eine Pause dazwischen zu machen.
Erhole dich anschließend eine Minute. Mache insgesamt 3 Durchgänge.

DEAD BUGS



Lege dich in die Rückenlage, hebe deine Beine an und beuge sie in einem 90-Grad-Winkel. Spanne deinen Rumpf an, während du deinen rechten Arm und dein rechtes Bein gleichzeitig parallel zum Boden streckst. Wechsel dann die Seite.

Muskeln: Core

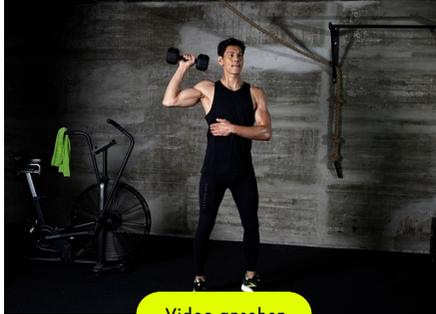
Leichter: Mache mehr Wiederholungen, wenn du dich herausfordern willst.

Schwerer: Drücke den unteren Rücken gegen den Boden.

BEACHTET

Drücke den unteren Rücken gegen den Boden.

EINARMIGES SCHULTERDRÜCKEN



[Video ansehen](#)



Halte eine mittelschwere Kurzhantel in einer Hand und hebe sie auf die Höhe des Ohrs. Drücke die Hantel direkt über den Kopf, halte die Position für eine Sekunde und beginne von vorn.

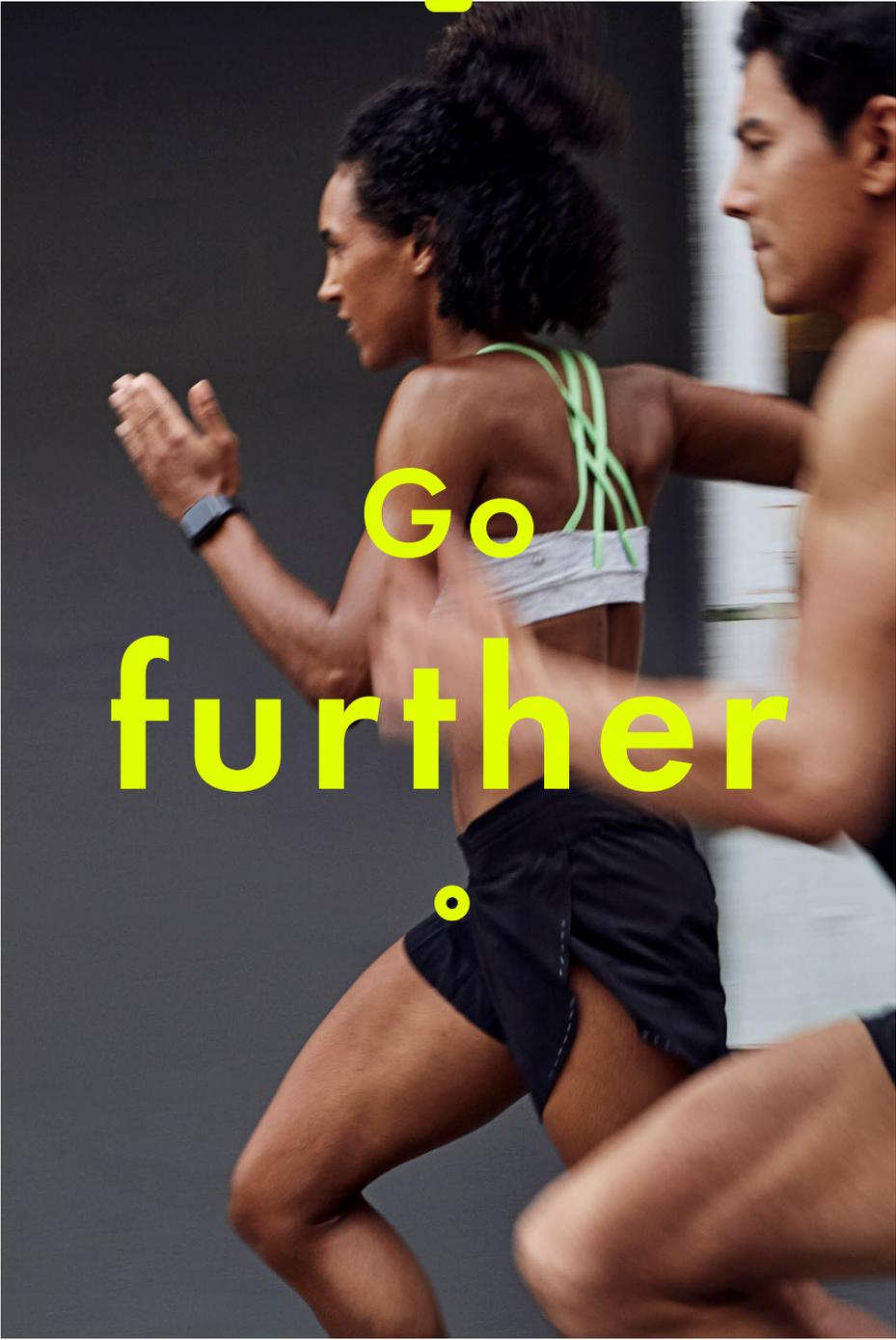
Muskeln: Schultern, Trizeps

Leichter: Beginne mit leichteren Gewichten.

Schwerer: Gewicht erhöhen oder 5 Wiederholungen hinzufügen.

BEACHT E

Drücke deine Schulterblätter beim Press hinter dir zusammen und lasse die Schultern unten.



Go
further

BURNOUT

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN
Plank mit seitlichen Toe Taps	10 pro Seite
Plank Rock	10 insgesamt

Absolviere die Übungen direkt hintereinander. Ruh dich 30 Sekunden aus und wiederhole das Ganze noch zweimal.

PLANK MIT SEITLICHEN TOE TAPS



Beginne in einem Ellbogenstütz. Während du deine Rumpfmuskulatur anspannst, bewege einen Fuß zur Seite, tippe mit dem Fuß auf den Boden und kehre zur Mitte zurück. Wiederhole dies auf der anderen Seite und fahre dann abwechselnd fort.

Muskeln: Core

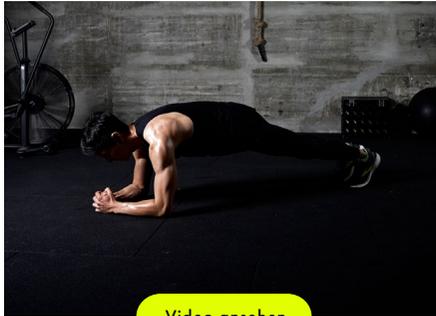
Leichter: Starte auf den Handflächen anstatt auf den Ellbogen.

Schwerer: Führe nach dem Toe Tap dein Knie zum Ellbogen seitlich heran.

BEACHT E

Halte die Hüften unten und die Schultern über den Ellbogen.

PLANK ROCK



Starte im Ellbogenstütz. Verlagere dein Gewicht über die Fußspitzen nach vorne und wieder zurück.

Muskeln: Core

Leichter: Halte die Plank-Position.

Schwerer: Hebe in der Vorwärts- oder neutralen Position jeweils einen Fuß vom Boden ab und halte diese Position. Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

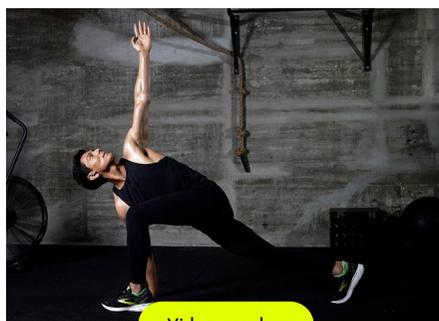
BEACHT E

Achte darauf, dass du nicht zu weit nach hinten gehst. Verlagere das Gewicht nach vorne und kehre zurück in eine neutrale Position.

STRETCHING

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN
Runner's Lunge auf der rechten Seite	30 Sekunden
Pyramide auf der rechten Seite	30 Sekunden
Runner's Lunge auf der linken Seite	30 Sekunden
Pyramide auf der linken Seite	30 Sekunden
Seitliche Streckung nach rechts	30 Sekunden
Seitliche Streckung nach links	30 Sekunden

RUNNER'S LUNGE



Stelle dich aufrecht hin und tritt mit dem linken Fuß zurück, bis du dich in einem tiefen Ausfallschritt befindest. Lehne dich nach vorne und lege deine linke Hand auf den Boden, während du den rechten Arm anhebst. Drehe deinen Oberkörper und schaue nach oben zu deiner rechten Hand. Halte die Position. Wiederhole diesen Vorgang für die rechte Seite.

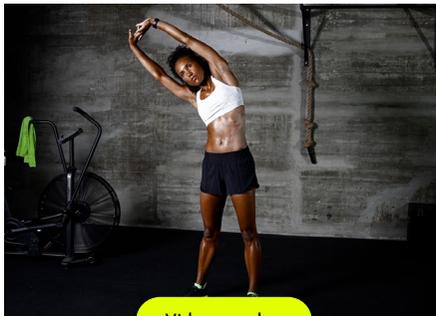
PYRAMIDE



[Video ansehen](#)

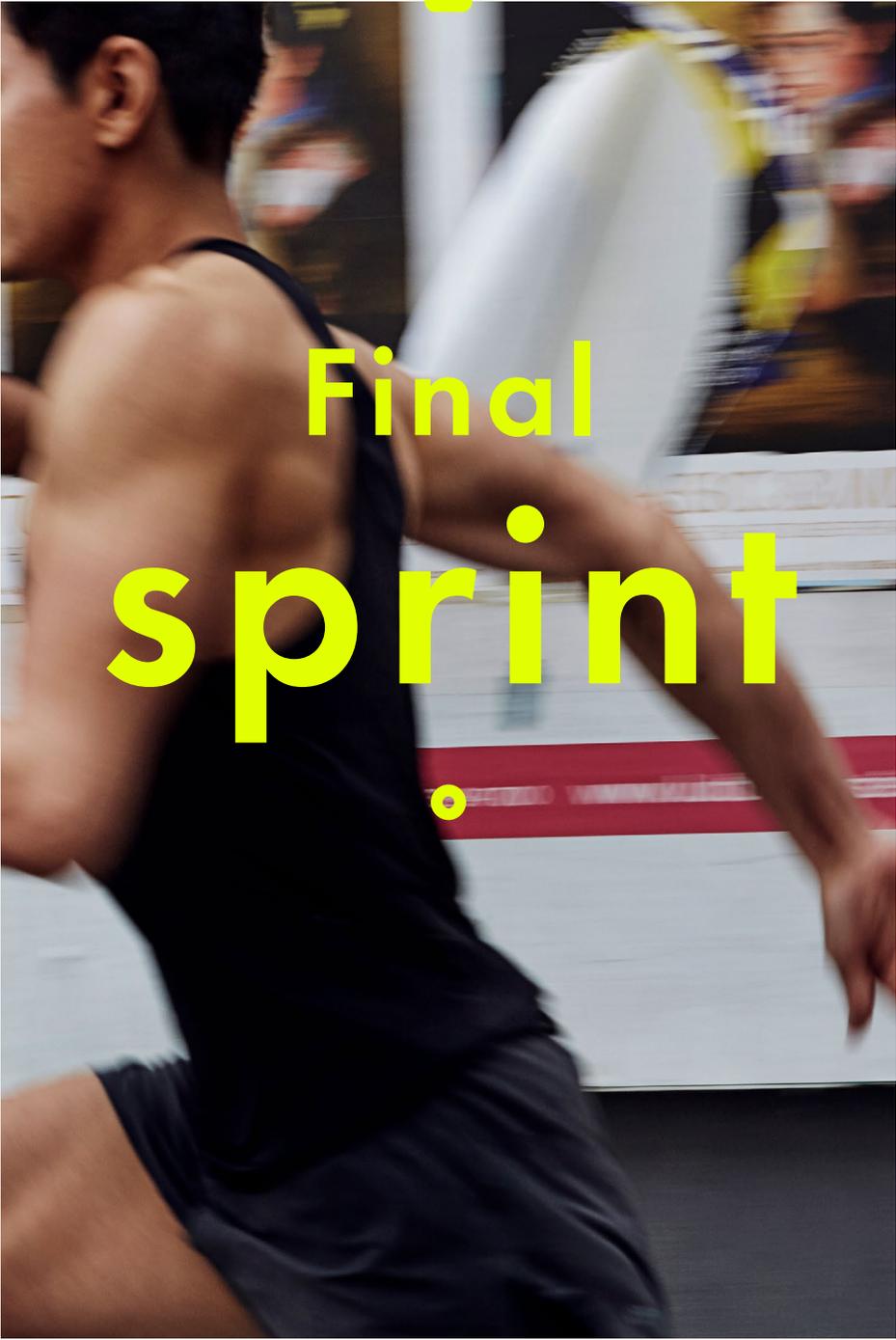
Stelle dich aufrecht hin und tritt mit dem linken Fuß nach hinten, bis du dich in einem tiefen Ausfallschritt befindest. Drehe den linken Fuß in einem Winkel von etwa 45 Grad nach außen und strecke das vordere Bein. Lehne dich mit dem Oberkörper nach vorne zum linken Fuß und lege beide Hände auf den Boden ab. Du solltest eine Dehnung in deinem rechten Beinbizeps spüren.

SEITLICHE STRECKUNG



[Video ansehen](#)

Stelle die Füße etwa hüftbreit auseinander. Strecke die Hände über den Kopf und verschränke sie. Beuge dich nach rechts, bis du eine Dehnung entlang deiner linken Seite spürst.



Final sprint

ANLAUF NEHMEN MIT DEN BASICS

Auch wenn dies erst der Anfang deines Marathontrainings ist, starten wir direkt voll durch mit einem 16 km - Lauf. Aus diesem Grund empfiehlt Dudley, vor dem Beginn eine solide Laufbasis aufzubauen. Anfänger*innen haben jedoch die Möglichkeit, die Belastung im Vergleich zu Profis und Fortgeschrittenen etwas zu reduzieren.

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
WOCHE 1	Fortgeschrittene	6 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 8 x 200m 1,5 km Cool-Down	8 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	5 km lockerer Lauf	16 km Langstreckenlauf	Pause	40
	Anfänger	5 km lockerer Lauf	Nur Kraft-training	6 km lockerer Lauf					32
	Profis								40
WOCHE 2	Fortgeschrittene	6 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 8 x 200m Hügel 1,5 km Cool-Down	8 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	6 km lockerer Lauf	18 km Langstreckenlauf	Pause	43

INTERVALL-WIEDERHOLUNGEN

DIENTAGS (IM WEITEREN VERLAUF DES PLANS AUCH DONNERSTAGS), FINDEST DU EINE DISTANZANGABE IN METERN, MULTIPLIERT MIT EINER WIEDERHOLUNGSZAHL, ZUM BEISPIEL 200 X 8. WENN NICHTS ANDERES ANGEZEIGT IST, ABSOLVIERST DU DIE SPRINTS AUF EINER GERADEN STRECKE. WENN ABER "HÜGEL" ANGEZEIGT IST, SPRINTEST DU BERGAUF.

HIER FINDEST DU EIN KURZES BEISPIEL ZUM ABLAUF: IN DER ERSTEN WOCHE LÄUFST DU ZUM AUFWÄRMEN 1,5 KM UND GIBST DANN FÜR 200 M VOLLGAS. ES FOLGT EINE KURZE PAUSE VON 30, 60 ODER 90 SEKUNDEN. DAS GANZE WIEDERHOLST DU 7 MAL.



WOCHEN 1 BIS 3



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
	Anfänger	5 km lockerer Lauf	Nur Kraft-training			5 km lockerer Lauf			35
	Profis								43
WOCHE 3	Fortgeschrittene	6 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 8 x 400m 1,5 km Cool-Down	10 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	6 km lockerer Lauf	19 km Langstreckenlauf	Pause	48
	Anfänger		Nur Kraft-training	8 km lockerer Lauf					40
	Profis								48

TIPP

Beim Tempo gibt es ein paar Punkte zu beachten. Zunächst solltest du das mittelschnelle Tempo (das sich nicht sehr schnell oder sehr langsam anfühlt) aus deinem Training streichen – es hilft dir nicht, schneller zu werden. Arbeite stattdessen an entgegengesetzten Enden des Spektrums, verlangsame einfache Läufe und beschleunige das Tempo deiner Intervalle (?). Zudem solltest du dein Zieltempo trainieren (falls vorhanden), damit du deine Geschwindigkeit anpassen kannst, falls du dich zu schnell verausgabst oder am Ende langsamer wirst.

VOLLGAS GEBEN, DANN EIN PAAR GÄNGE ZURÜCKSCHALTEN

Jetzt geht es in die heiße Phase deines Trainingsplans. In den Wochen 4 und 5 steigert du die Kilometerzahl und freust dich darauf, in Woche 6 eine Pause einzulegen, um deinem Körper etwas Erholung zu gönnen (und Verletzungen sowie Burnout vorzubeugen). Die Tage, an denen du die Intensität herunterschraubst, sagt Dudley, sollten je nach Erfahrungsniveau alle vier bis sechs Wochen eingebaut werden.

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
WOCHE 4	Fortgeschrittene	8 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 8 x 400m Berglauf 1,5 km Cool-Down	10 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	8 km lockerer Lauf	21 km Langstreckenlauf	Pause	53
	Anfänger	6 km lockerer Lauf	Nur Kraft-training			6 km lockerer Lauf			43
	Profis				1,5 km Warm-Up 1,5 km bei gleichbleibendem Tempo				56
WOCHE 5	Fortgeschrittene	8 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 6 x 600m 1,5 km Cool-Down	11 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	8 km lockerer Lauf	24 km Langstreckenlauf	Pause	58
	Anfänger		Nur Kraft-training	10 km lockerer Lauf		6 km lockerer Lauf			48



WOCHEN 4 BIS 6



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
	Profis				1,5 km Warm-Up 3 km bei gleichbleibendem Tempo				63
WOCHE 6	Fortgeschrittene	6 km lockerer Lauf	45-60 min in Krafttraining 1,5 km Warm-Up 6 x 600m Hügel 1,5 km Cool-Down	8 km lockerer Lauf	45-60 min in Krafttraining	6 km lockerer Lauf	13 km Langstreckelauf	Pause	40
	Anfänger	5 km lockerer Lauf	Nur Krafttraining			5 km lockerer Lauf			30
	Profis				1,5 km Warm-Up 3 km bei gleichbleibendem Tempo 1,5 km Cool-Down				47

TIPP

Viele Leute mit einem hohen Laufpensum überspringen den Leg-Day, weil sie davon ausgehen, dass sie ein Beintraining durch das Laufen bereits absolviert haben. Aber tatsächlich trainierst du beim Laufen nur eine sich wiederholende Bewegung, weshalb du Beinkräftigungsübungen mit verschiedenen Bewegungsebenen einbauen solltest. Auch Core-Training kann sich auf deine Geschwindigkeit und Stabilität positiv auswirken. Außerdem kann es dir zusammen mit Schultertraining helfen, über die gesamten 42 km eine stabile Körperhaltung zu bewahren (statt deinen Lauf in vornüber gebeugter Haltung zu beenden).

DRAN BLEIBEN

In diesen nächsten drei Wochen nährst du dich der 32-km-Laufmarke.
Anfänger*innen erhalten jedoch jede Woche drei Gelegenheiten, bei ihren leichten
Läufen am Montag, Mittwoch und Freitag Kilometer einzusparen.

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
WOCHE 7	Fortgeschrittene	10 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft- training 1,5 km Warm-Up 6 x 800m 1,5 km Cool-Down	11 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft- training	10 km lockerer Lauf	26 km Langs- trecken- lauf	Pause	64
	Anfänger	8 km lockerer Lauf	Nur Kraft- training	10 km lockerer Lauf		8 km lockerer Lauf			51
	Profis				1,5 km Warm-Up 5 km bei gleich- bleibendem Tempo				70
WOCHE 8	Fortgeschrittene	10 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft- training 1,5 km Warm-Up 6 x 800m Hügel 1,5 km Cool-Down	13 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft- training	10 km lockerer Lauf	30 km Langs- trecken- lauf	Pause	69
	Anfänger	8 km lockerer Lauf	Nur Kraft- training	11 km lockerer Lauf		8 km lockerer Lauf			56
	Profis				1,5 km Warm-Up 5 km bei gleich- bleibendem Tempo 1,5 km Cool-Down				77



WOCHEN 7 BIS 9



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
WOCHE 9	Fortgeschrittene	11 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 3 x 1,5 km 1,5 km Cool-Down	13 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	11 km lockerer Lauf	30 km Langstreckenlauf	Pause	74
	Anfänger	10 km lockerer Lauf	Nur Kraft-training	11 km lockerer Lauf		10 km lockerer Lauf			61
	Profis				1,5 km Warm-Up 6 km bei gleichbleibendem Tempo				82

TIPP

Eine Massagepistole, ein Foam Roller und Kompressionsstrümpfe (sofern du Zugriff darauf hast) können dich bei Regeneration unterstützen. Auch ein Lacrosse-Ball (oder ein anderer harter Ball) kann bei Blockaden oder starken Verspannungen hilfreich sein.

HÖCHSTLEISTUNG, DANN TAPERING

Du hast es fast geschafft. Nur noch ein wirklich langer Lauf vor dem Marathontag und du hast deine 32 km geschafft. (Allgemein solltest du bei der Marathonvorbereitung nicht mehr als 32 km laufen – mehr zu laufen, wird dir nicht viel nutzen, sondern kann das Verletzungsrisiko erhöhen.) In Woche 11 schaltest du einen Gang zurück und absolvierst deine letzte (relativ leichte) Trainingswoche – und dann bist du auch schon bereit für den großen Tag. Eine Tapering-Phase kann zwei bis drei Wochen betragen, abhängig von deinem Leistungsniveau und der insgesamt erforderlichen Trainingsdauer.

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
WOCHE 10	Fortgeschrittene	13 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training 1,5 km Warm-Up 4 x 1,5 km 1,5 km Cool-Down	13 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	13 km lockerer Lauf	32 km Langstreckenlauf	Pause	82
	Anfänger	10 km lockerer Lauf	Nur Kraft-training	13 km lockerer Lauf		10 km lockerer Lauf			64
	Profis				1,5 km Warm-Up 8 km bei gleichbleibendem Tempo				91
WOCHE 11	Fortgeschrittene	6 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	10 km lockerer Lauf	45-60 min in Kraft-training	6 km lockerer Lauf	13 km Langstreckenlauf	Pause	35
	Anfänger			8 km lockerer Lauf					34
	Profis								35



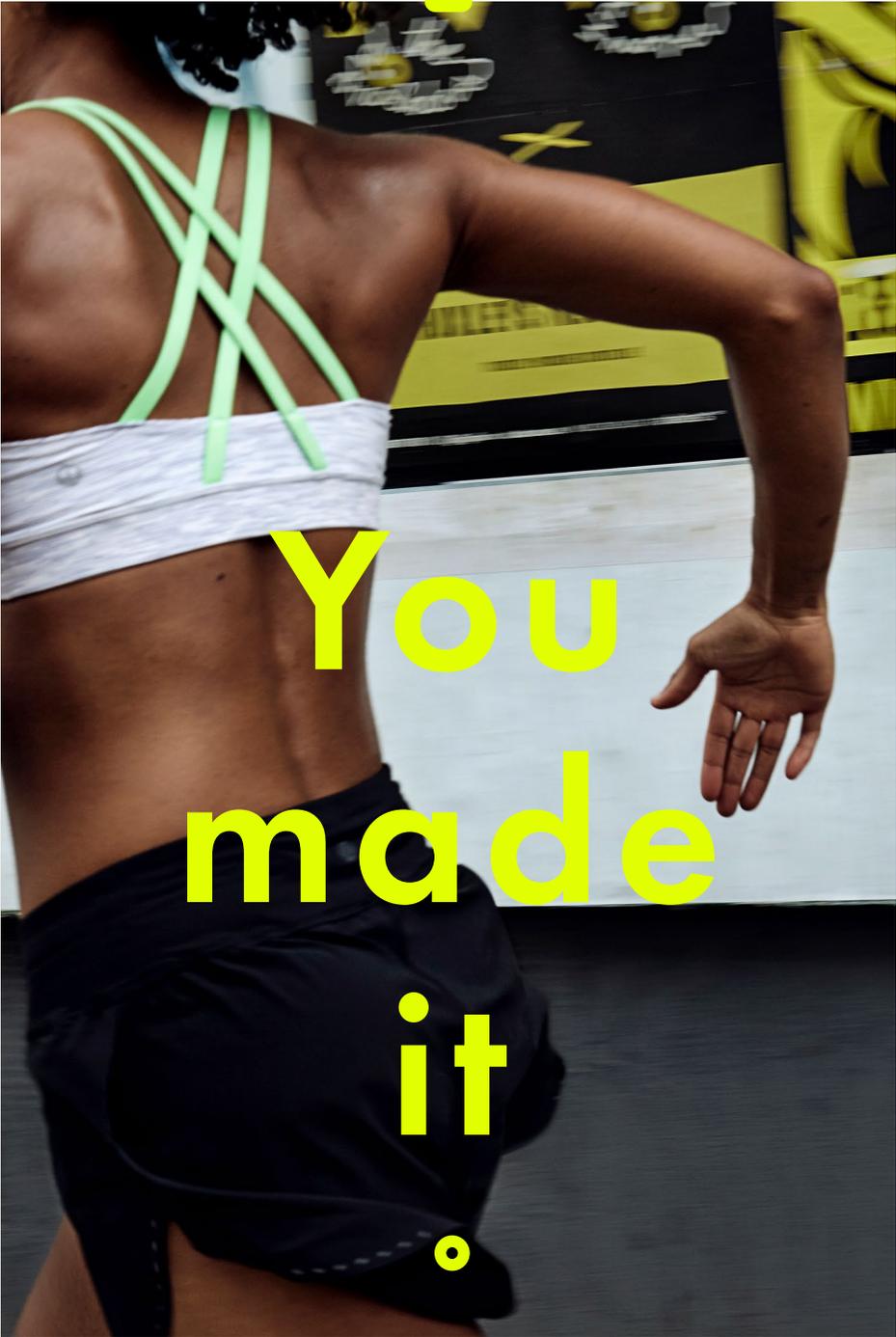


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen kilometer
WOCHE 12	Fortgeschrittene	5 km lockerer Lauf	Pause	3 km lockerer Lauf	Pause	3 km Shakeout	Marathon	Pause	11
	Anfänger								
	Profis								

TIPP

Es gibt unzählige mentale Strategien, die dir dabei helfen können, deinen Marathonlauf zu meistern – von Mantras (kurze, aussagekräftige Sätze) bis hin zu Visualisierungen. Probiere sie während des Trainings aus, um zu sehen, was für dich funktioniert. Wähle dann drei aus, die du im Hinterkopf behältst. Plane zum Beispiel zur Ablenkung, wie du dich nach einem langen Lauf belohnen wirst. Oder versuche, Energie zu tanken oder "auszuleihen" von einer Person, der das Laufen leicht fällt. Du kannst dich auch auf deine Form und dein Lächeln konzentrieren – das klingt einfach, aber es funktioniert!





You
made
it

Energie tanken

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DAS MARATHON-TRAINING

Dudley hat eine Reihe von Tipps, wie du deinem Körper das geben kannst, was er zum Trainieren braucht. Zum Beispiel: „Keine Angst vor Kohlenhydraten“. Du brauchst diese Kohlenhydrate als Energiequelle.

(Tipp: unsere [Energy Bars](#) mit einer Portion Kohlenhydrate und Koffein).

Im Folgenden erfährst du, was du zu Beginn dieses 12-Wochen-Plans wissen solltest – von Mahlzeiten-Timing bis hin zum idealen Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen nach dem Lauf.





Vorher und Nachher

Wenn es um Essen vor dem Training geht, solltest du auf deinen Körper hören, rät Dudley. Wenn du zum Beispiel nach dem Aufwachen vor deinem Morgenlauf Hunger verspürst, iss etwas, das viele Kohlenhydrate enthält (z. B. Toast, Haferflocken, Waffeln usw.), aber wenig Eiweiß und Ballaststoffe, damit es für deinen Körper leichter zu verdauen ist. Wenn du keinen Hunger verspürst, kannst du wahrscheinlich auf die Mahlzeit verzichten – es sei denn, du machst einen Dauerlauf oder ein Tempotraining.

Du wirst dich viel besser fühlen, wenn du direkt nach dem Lauf etwas Richtiges isst, sagt Dudley. „Nach dem Training rate ich den Leuten, so schnell wie möglich Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich zu nehmen“, erklärt sie und fügt hinzu, dass das ideale Verhältnis 2 zu 1 ist. „Wer nach dem Laufen ein komisches Gefühl im Magen hat, kann einen Eiweißshake, einen Smoothie oder etwas Schokomilch trinken“, sagt Dudley. foodspring bietet sowohl [Whey](#) als auch [Vegan Protein](#) Pulver an, das sich gut in Shakes und Smoothies mischen lässt.

Für den Lauf

Dudley empfiehlt ihren Marathonläufer*innen mit Energiegels (mit Wasser!) aufzustocken, sobald sie 60-minütige Langstreckenläufe erreicht haben. Du kannst auch unseren [Endurance Drink](#) probieren. Mach dich mit Supplements und Energiegels im Vorfeld vertraut. So gibst du deinem Körper die Möglichkeit, sich an sie zu gewöhnen, so dass du dir keine Sorgen darüber machen musst, wie er am Tag des Marathons reagieren wird. Die Energiezufuhr alle 45 Minuten zu gewährleisten, ist ein guter Ausgangspunkt, aber du kannst sie auch ca. alle 20 Minuten nehmen. „Je mehr Energie du hast, desto besser fühlst du dich“, sagt Dudley.



Flüssigkeitszufuhr

Laut Dudley ist jede*r anders, aber 2 Liter pro Tag sind eine gute Basis, wenn es um die Flüssigkeitszufuhr geht. Doch diese Zahl kann schwanken: „Angenommen, es werden 27 °C am Tag des Laufs. Dann sollte die Trinkmenge eher auf ca. 4 Liter erhöht werden“, sagt Dudley. Außerdem empfiehlt sie die Einnahme von Elektrolyten, um den Flüssigkeitshaushalt optimal zu halten. Und Dudley rät, bei der Rückkehr nach einem Lauf darauf zu achten, ein ganzes Glas Wasser zu trinken. Besonders nach Langstreckenläufen kannst du dir unsere [Recovery Aminos](#) mit Wasser mixen, um deine Recovery zu optimieren.