Marathon Laufplan
unter 3 Stunden

Ein strukturierter 16-Wochen-Plan auf dem Niveau sehr ambitioniert. Zieltempo: 4:16 min/km. Die Intensität wird primär über das Belastungsgefühl gesteuert - die Zielpace dient als Orientierung für spezifische Einheiten.

ZIELZEIT	ZIELPACE	DAUER	LÄUFE/WOCHE	UMFANG
3:00:00	**4:16 min/km**	**16 Wochen**	**6**	**65 bis 95 km**

PASST DER PLAN ZU DIR?

Startvoraussetzung: Halbmarathon etwa unter 1:25 Stunden, mehrere Jahre Lauferfahrung und stabil 60 km pro Woche. Wenn das aktuell nicht passt, wähle eine langsamere Zielzeit oder baue zuerst 4 bis 8 Wochen locker Grundlagen auf.

SO NUTZT DU IHN

Plane die Qualitätseinheit nie direkt neben dem langen Lauf. Zwischen zwei fordernden Tagen liegt mindestens ein lockerer Tag oder Ruhetag. Optionale Läufe werden zuerst gestrichen.

Wichtig: Dieser Plan ist eine allgemeine Trainingsvorlage und keine medizinische oder individuelle Trainingsberatung. Bei bestehenden Erkrankungen, Beschwerden oder Unsicherheit vor dem Einstieg fachlichen Rat einholen.

01 INTENSITÄTEN

Nach Gefühl steuern, Pace gezielt einsetzen

Tagesform, Wetter und Strecke beeinflussen das Tempo. Darum ist das Belastungsgefühl (RPE 1 bis 10) die Hauptsteuerung. Die Zielpace ist nur bei spezifischen Abschnitten verbindlicher.

BEREICH	STEUERUNG	SPRECHTEST	ZWECK
LOCKER	RPE 2-3	Ganze Sätze sprechen	Grundlage, Erholung und lange Läufe
GLEICHMÄSSIG	RPE 4-5	Kurze Sätze möglich	Zügige Dauerläufe, ohne zu drücken
SCHWELLE	RPE 6-7	Nur einzelne Sätze	Kontrolliert hart, nicht sprinten
INTERVALL	RPE 8	Einzelne Worte	Kurze Wiederholungen mit sauberer Technik
ZIELPACE	4:16 min/km	Wettkampfspezifisch	Nur in den angegebenen Abschnitten

Jede Qualitätseinheit beginnt mit 10 bis 15 Minuten lockerem Einlaufen plus Mobilität und endet mit mindestens 10 Minuten Auslaufen. Die Pausen in Intervallen sind bewusst locker. Ziel ist eine gleichmäßige, kontrollierte Ausführung.

02 TRAININGSPLAN

Wochen 1 bis 4

Verteile die Einheiten über die Woche. Beispiel: Qualität am Dienstag, lockerer Lauf am Donnerstag, optional locker am Samstag und langer Lauf am Sonntag. Krafttraining an einem lockeren Tag oder mit Abstand zur Qualitätseinheit.

WOCHE	FOKUS	QUALITÄTSEINHEIT	LOCKERE BASIS	LANGER LAUF
1	**Einstieg**	6 x 4 min zügig (RPE 7), 2 min locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**16 km locker**
2	**Basis**	3 x 10 min Schwelle (RPE 6-7), 3 min locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**18 km locker**
3	**Ausdauer**	6 x 1 km im 10-km-Effort, 2 min traben	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**20 km locker**
4	**Entlastung**	30 min gleichmäßig (RPE 5)	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**16 km locker**

WOCHENCHECK

Fühlst du dich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ungewöhnlich müde, wird die nächste harte Einheit locker. Schmerzen, die den Laufstil verändern, sind kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und abklären.

Wochen 5 bis 8

Verteile die Einheiten über die Woche. Beispiel: Qualität am Dienstag, lockerer Lauf am Donnerstag, optional locker am Samstag und langer Lauf am Sonntag. Krafttraining an einem lockeren Tag oder mit Abstand zur Qualitätseinheit.

WOCHE	FOKUS	QUALITÄTSEINHEIT	LOCKERE BASIS	LANGER LAUF
5	**Aufbau**	3 x 3 km im Marathon-Effort, 4 min locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**22 km locker**
6	**Schwelle**	2 x 20 min Schwelle (RPE 6-7), 5 min locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**24 km locker**
7	**Spezifisch**	4 x 3 km im Marathon-Effort, 1 km locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**26 km locker**
8	**Entlastung**	10 x 1 min flott, 90 s locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**20 km locker**

WOCHENCHECK

Fühlst du dich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ungewöhnlich müde, wird die nächste harte Einheit locker. Schmerzen, die den Laufstil verändern, sind kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und abklären.

Wochen 9 bis 12

Verteile die Einheiten über die Woche. Beispiel: Qualität am Dienstag, lockerer Lauf am Donnerstag, optional locker am Samstag und langer Lauf am Sonntag. Krafttraining an einem lockeren Tag oder mit Abstand zur Qualitätseinheit.

WOCHE	FOKUS	QUALITÄTSEINHEIT	LOCKERE BASIS	LANGER LAUF
9	**Marathonbasis**	14 km mit 8 km im Marathon-Effort	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**28 km locker**
10	**Spezifisch**	3 x 4 km im Marathon-Effort, 1 km locker	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**30 km locker**
11	**Entlastung**	12 km progressiv bis Marathon-Effort	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**24 km locker**
12	**Höhepunkt**	16 km mit 10 km im Marathon-Effort	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**32 km locker**

WOCHENCHECK

Fühlst du dich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ungewöhnlich müde, wird die nächste harte Einheit locker. Schmerzen, die den Laufstil verändern, sind kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und abklären.

Wochen 13 bis 16

Verteile die Einheiten über die Woche. Beispiel: Qualität am Dienstag, lockerer Lauf am Donnerstag, optional locker am Samstag und langer Lauf am Sonntag. Krafttraining an einem lockeren Tag oder mit Abstand zur Qualitätseinheit.

WOCHE	FOKUS	QUALITÄTSEINHEIT	LOCKERE BASIS	LANGER LAUF
13	**Festigen**	3 x 3 km im Marathon-Effort, kontrolliert	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**28 km locker**
14	**Taper I**	2 x 4 km im Marathon-Effort, volle Kontrolle	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**22 km locker**
15	**Taper II**	5 x 1 km im Marathon-Effort, viel Erholung	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**14 km locker**
16	**Wettkampf**	4 x 2 min im Marathon-Effort, locker bleiben	2 bis 4 lockere Läufe, optional einer regenerativ	**Marathon**

WOCHENCHECK

Fühlst du dich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ungewöhnlich müde, wird die nächste harte Einheit locker. Schmerzen, die den Laufstil verändern, sind kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und abklären.

LETZTE SEITE / ANPASSEN UND ABSICHERN

Der Plan ist ein Rahmen, kein Test deiner Disziplin

Einheit verpasst Nicht nachholen und nicht doppeln. Normal in den Plan zurückkehren.	**Eine Woche krank** Erst symptomfrei locker starten. Je nach Verlauf eine Woche wiederholen oder Ziel verschieben.	**Ungewöhnliche Erschöpfung** Umfang reduzieren, Schlaf und Erholung priorisieren. Optionalen Lauf streichen.
Hitze, Wind oder Hügel Nach RPE statt Pace laufen. Zieltempo nicht erzwingen.	**Krafttraining** Ein bis zwei kurze Einheiten für Beine, Rumpf und Waden. In der Wettkampfwoche nur leicht.	**Taper** Umfang reduzieren, kurze kontrollierte Reize behalten. Keine Form mehr erzwingen.

SICHERHEIT

Bei Brustschmerz, Ohnmacht, ungewöhnlicher Atemnot, Schwindel oder anderen alarmierenden Symptomen Training sofort beenden und medizinisch abklären lassen. Akute Schmerzen oder veränderter Laufstil sind ebenfalls Gründe zum Abbruch. Vor intensiverem Training kann je nach Gesundheitszustand eine ärztliche Freigabe sinnvoll oder notwendig sein.

METHODIK UND QUELLEN

- WHO: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020): https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886

- Wang et al.: Effects of tapering on performance in endurance athletes, PLoS One (2023): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37163550/

- Rosenblat et al.: Training intensity distribution in endurance athletes (2025): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39888556/

- ACSM: Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Auszug zu Nutzen, Risiken und Screening: https://www.acsm.org/docs/default-source/publications-files/acsm-guidelines-download-10th-edabf32a97415a400e9b3be594a6cd7fbf.pdf

Redaktionell überarbeitet am 01.08.2026. Die Trainingswochen sind eine praxisorientierte Ableitung für Freizeitläuferinnen und -läufer; sie wurden nicht als medizinische Behandlung oder individuelle Leistungsdiagnostik erstellt.