



we love runners.

Marathon Laufplan: Unter 3 Stunden 30 Minuten für Fortgeschrittene

Willkommen zu deinem Lauf- und Trainingsplan für einen Marathon!

Dieser 4-monatige Trainingsplan ist speziell für fortgeschrittene Läufer konzipiert, die sich das Ziel gesetzt haben, einen Marathon in unter 3 Stunden 30 Minuten zu laufen. Der Plan führt dich schrittweise an diese Herausforderung heran, mit einer ausgewogenen Mischung aus Ausdauerläufen, Intervalltraining und Ruhetagen.

Bevor du den Marathon in unter 3h 30min angehst, ist es wichtig, dass du bereits umfassende Erfahrung mit längeren Läufen und schnellerem Tempo gesammelt hast. Du solltest bereits einen Halbmarathon mit einer Pace von **4:45 Minuten pro Kilometer** gelaufen sein und einen Marathon unter 4 Stunden bewältigt haben. Diese Erfahrungen geben dir die notwendige Grundlage und ein realistisches Gefühl für die Pace, die du während des Marathons halten kannst.



Marathon:

Perfekt für Läufer, die ihre persönlichen Bestzeiten brechen wollen.



Unter 3 Stunden 30 Minuten:

Ein herausforderndes, aber erreichbares Ziel für erfahrene Läufer mit konsequentem Training.



Kostenloser Laufplan:

Lade dir den [Plan](#) herunter und starte direkt durch!

Warum ein Marathon-Trainingsplan?



Das Training für einen Marathon bietet dir die Möglichkeit, deine Ausdauer weiter zu verbessern, deine Geschwindigkeit zu erhöhen und dich mental auf die extreme Belastung eines Marathons vorzubereiten.



Dieser Plan hilft dir, deine Laufökonomie zu optimieren, deine maximale Sauerstoffaufnahme zu verbessern und gleichzeitig ausreichend Ruhetage einzuplanen, um eine kontinuierliche Leistungssteigerung zu gewährleisten.

Dein 4-Monats-Trainingsplan

Der Plan umfasst 4 Monate, in denen du 4 bis 5 Trainingseinheiten pro Woche absolvierst. Jeder Monat steigert sich der Umfang und die Intensität des Trainings, während Ruhetage dafür sorgen, dass dein Körper genügend Zeit zur Regeneration hat. In jedem Monat wird zudem mindestens einmal die Halbmarathon-Distanz gelaufen, um dich optimal auf den Wettkampf vorzubereiten.

Monat 1: Grundlagenaufbau

In diesem Monat liegt der Fokus darauf, eine solide Grundlage aufzubauen. Du wirst dich an längere Läufe gewöhnen und gleichzeitig deine Lauftechnik verbessern.

Monat 1: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 45 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 4:30 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Donnerstag, Sonntag

Woche 2



Montag: 50 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Mittwoch: 70 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

Freitag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:30 min/km), 2 Minuten Gehpause

Samstag: 60 min lockerer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Donnerstag, Sonntag

Woche 3



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 4:20 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Donnerstag, Sonntag

Woche 4



Dienstag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Donnerstag: Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 4:20 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Montag, Sonntag

Monat 2: Ausdauer und Tempo

In diesem Monat beginnst du, längere Strecken zu laufen und gleichzeitig dein Tempo zu erhöhen. Ziel ist es, die Halbmarathon-Distanz einmal zu laufen.

Monat 2: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:10 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:20 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 100 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Donnerstag, Sonntag

Woche 2



Dienstag: 80 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:10 min/km)

Donnerstag: Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

Samstag: 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Montag, Mittwoch, Sonntag

Woche 3



Montag: 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: Halbmarathon-Distanz (Pace: 5:40 min/km)

Samstag: 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Donnerstag, Sonntag

Woche 4



Dienstag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:10 min/km)

Donnerstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 140 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Montag, Sonntag

Monat 3: Intensivierung und Distanz

In diesem Monat intensivierst du das Training weiter, mit längeren Läufen und mehr Intervalltraining. Das Ziel ist es, die Halbmarathon-Distanz in einem gleichmäßigen Tempo zu bewältigen.

Monat 3: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Sonntag

Woche 2



Montag: 100 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Sonntag

Woche 3



Montag: 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: Halbmarathon-Distanz (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Sonntag

Woche 4



Dienstag: 45 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Donnerstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: 45 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Montag, Sonntag

Monat 4: Wettkampfvorbereitung

Im letzten Monat geht es darum, deine Trainingsleistungen zu konsolidieren und dich auf den Marathon vorzubereiten. Dazu gehören einige längere Läufe, ein paar Intervalleinheiten und schließlich der Wettkampftag.

Monat 4: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 120 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Mittwoch: Halbmarathon-Distanz (Pace: 5:30 min/km)

Freitag: 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Sonntag

Woche 2



Dienstag: 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Donnerstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Samstag: 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)



Ruhetage: Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

Woche 3



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:10 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 4:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: 45 min lockerer Lauf (Pace: 6:15 min/km)



Ruhetage: Dienstag, Sonntag

Woche 4 (Wettkampfwoche)



Dienstag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:10 min/km)

Donnerstag: 20 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Samstag: Wettkampftag - Marathon (Pace: 5:00 min/km)



Ruhetage: Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

Was solltest du beachten?

Es ist wichtig, die Signale deines Körpers zu beachten und den Plan bei Bedarf anzupassen. Übertreibe es nicht, vor allem nicht zu Beginn. Steigere dich langsam, und nutze die Ruhetage zur Regeneration. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, um die beste Leistung abrufen zu können.

Für mehr Trainingspläne und Lauf-Tipps [besucherrunnerspoint.de](https://www.besucherrunnerspoint.de)

Speziell für Halbmarathons, schau dir unsere **Halbmarathon Laufplan** Übersichtsseite an