



we love runners.

Marathon Laufplan: Unter 3 Stunden 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 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 angehst, ist es wichtig, dass du bereits umfangreiche Erfahrung mit längeren Läufen und schnellerem Tempo gesammelt hast. Du solltest bereits einen Halbmarathon mit einer Pace von **4:15 Minuten pro Kilometer** absolviert haben und einen Marathon unter 3:30 Stunden gelaufen sein. 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:

Ambitioniertes 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 5 bis 6 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 Marathon-Distanz teilweise absolviert, 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 und intensiveres Intervalltraining gewöhnen, um deine Grundlagenausdauer und Geschwindigkeit zu verbessern.

Monat 1: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 3:50 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 75 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:10 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 90 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 2



Montag: 65 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 100 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 3



Montag: 70 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 120 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 4



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 150 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Monat 2: Ausdauer und Tempo

In diesem Monat werden die Läufe länger und die Intervalltrainings intensiver. Ziel ist es, eine kontinuierliche Verbesserung deiner Ausdauer und Geschwindigkeit zu erreichen.

Monat 2: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 150 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 2



Montag: 80 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 140 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 180 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 3



Montag: 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: Halbmarathon-Distanz (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 180 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 4



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 200 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Monat 3: Intensivierung und Distanz

In diesem Monat werden die Läufe noch länger und die Intervalltrainings fordernder. Das Ziel ist es, die Marathon-Distanz mental und physisch besser zu bewältigen.

Monat 3: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 100 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 180 min langsamer Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 210 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 2



Montag: 110 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:35 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: Halbmarathon-Distanz (Pace: 4:50 min/km)

Freitag: 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 210 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 3



Montag: 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: Halbmarathon-Distanz (Pace: 4:50 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 180 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 4



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)

Dienstag: Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Donnerstag: 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Freitag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)

Samstag: Langer Lauf: 200 min Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Monat 4: Wettkampfvorbereitung

Im letzten Monat konsolidierst du deine Trainingsleistungen und bereitest dich auf den Marathon vor. Dazu gehören noch ein paar längere Läufe und eine Reduktion der Intensität in den letzten Wochen vor dem Wettkampf.

Monat 4: Detaillierter Plan

Woche 1



Montag: 120 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Mittwoch: Halbmarathon-Distanz (Pace: 4:50 min/km)

Freitag: 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Samstag: 30 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 2



Dienstag: 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)

Donnerstag: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Samstag: 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 3



Montag: 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)

Mittwoch: Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause

Freitag: 75 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Samstag: 45 min lockerer Lauf (Pace: 5:30 min/km)



Ruhetag: Sonntag

Woche 4 (Wettkampfwoche)



Dienstag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)

Donnerstag: 20 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

Samstag: Wettkampftag - Marathon (Ziel-Pace: 4:15 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 besuche [runnerspoint.de](https://www.besucher.runnerspoint.de)

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