



# we love runners.

## Marathon Laufplan: Unter 4 Stunden 30 Minuten für Anfänger

### Willkommen zu deinem Lauf- und Trainingsplan für einen Marathon!

Dieser 4-monatige Trainingsplan ist speziell für Anfänger konzipiert, die sich das Ziel gesetzt haben, einen Marathon in unter 4 Stunden und 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 4h 30min angehst, ist es hilfreich, wenn du bereits erste Erfahrungen mit längeren Läufen gesammelt hast. Idealerweise hast du schon einen Halbmarathon absolviert oder deinen ersten Marathon in einem entspannten Tempo gelaufen. Diese Erfahrungen helfen dir, ein Gefühl für längere Distanzen und die passende Pace zu entwickeln.



#### Marathon:

Ideal für Läufer, die sich einer neuen Herausforderung stellen wollen.



#### Unter 4 Stunden 30 Minuten:

Ein erreichbares Ziel für Anfänger 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 und die Distanz eines Marathons sicher zu meistern.



Dieser Plan hilft dir, deine Laufökonomie zu verbessern und dich gleichzeitig darauf vorzubereiten, den Marathon mit ausreichend Energie und ohne Überlastung zu absolvieren.

# 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: 6:15 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 5:30 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:45 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Sonntag

### Woche 2



**Montag:** 50 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)

**Mittwoch:** 70 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:45 min/km)

**Freitag:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 5:30 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Samstag:** 60 min lockerer Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Sonntag

### Woche 3



**Montag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 5:20 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:45 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Sonntag

## Woche 4



**Dienstag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 5:20 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:45 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 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: 6:00 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 5:20 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 100 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Sonntag

### Woche 2



**Dienstag:** 80 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)

**Samstag:** 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Sonntag

## Woche 3



**Montag:** 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** Halbmarathon-Distanz (Pace: 6:30 min/km)

**Samstag:** 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Sonntag

## Woche 4



**Dienstag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 140 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 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: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Sonntag

## Woche 2



**Montag:** 100 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:45 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 10x 1 Minute schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)

**Samstag:** 45 min lockerer Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Sonntag

## Woche 3



**Montag:** 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 4 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** Halbmarathon-Distanz (Pace: 6:15 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Sonntag

## Woche 4



**Dienstag:** 45 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)

**Samstag:** 45 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 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: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Halbmarathon-Distanz (Pace: 6:15 min/km)

**Freitag:** 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)

**Samstag:** 30 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Sonntag

### Woche 2



**Dienstag:** 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Samstag:** 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

### Woche 3



**Montag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 5:15 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 75 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:15 min/km)

**Samstag:** 45 min lockerer Lauf (Pace: 7:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Sonntag

## Woche 4 (Wettkampfwoche)



**Dienstag:** 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

**Donnerstag:** 20 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)

**Samstag:** Wettkampftag - Marathon (Pace: 6:15 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.besucherrunnerspoint.de)

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