



## IN 28 WOCHEN ZUM ERSTEN MARATHON MIT JOEY KELLY



**Teste dein Limit:** 49 Marathons, 31 Ultra-Marathons und 13 Mal beim Ironman - das ist nur ein kleiner Teil von Joey Kellys erfolgreich abgeschlossenen Läufen. Ultraman auf Hawaii, Sahara-Wüstenlauf, das 100-Meilen-Race in Alaska: Joey sucht die intensive Herausforderung. Mit eisernem Willen und enormer Selbstdisziplin schafft er es, seine extremen Ziele zu erreichen. Für ihn ist alles eine Sache des Kopfes: Sich selbst überwinden und handeln – dann gelingt das scheinbar Unmögliche.

Doch auch Joey hat irgendwann mal angefangen und sich bis zum ersten Marathon durchgebissen. Mit folgendem Trainingsplan schaffen auch Sie es zu Ihrem ersten Marathon! Außerdem können Sie nachlesen, wie sich der Weg dorthin für Joey selbst angefühlt hat.

Los geht's!

Woche	Trainingseinheiten
1	<b>Montag</b> Dauerlauf 5 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Freitag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 8 Km DL1

Jetzt geht es los!  
Wie wäre es mit einem Vorher-/  
Nachher-Foto?  
Viel Erfolg!

Woche	Trainingseinheiten
2	<b>Montag</b> Dauerlauf 5 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Freitag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 8 Km DL1

Ich fahre sehr gerne Rad als Alterna-  
tivtraining.

Woche	Trainingseinheiten
3	<b>Montag</b> Dauerlauf 7 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Freitag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 9 Km DL1

Ebenso schwimme ich gerne als Alternativtraining. Ideal, um auch mal andere Muskelgruppen zu trainieren.

Woche	Trainingseinheiten
4	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 5 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Samstag</b> Dauerlauf 6 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
5	<b>Montag</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Freitag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 10 Km DL1

Nicht jedes Training kann Spaß machen, aber jedes Training wird dich näher an dein Ziel bringen.

Woche	Trainingseinheiten
6	<b>Montag</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Freitag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 10 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
7	<b>Montag</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x500 m DL2 (Pause: 500 m DL1) + 2 Km DL1
	<b>Freitag</b> 45 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 11 Km DL1

Intervalle tun weh, bringen dich aber weit nach vorn!

Woche	Trainingseinheiten
8	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 5 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Samstag</b> Dauerlauf 6 Km DL1

Wenn der Kopf dabei ist, hat man schon halb gewonnen.

Woche	Trainingseinheiten
9	<b>Montag</b> Dauerlauf 8 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x500 m DL2 (Pause: 500 m DL1) + 2 Km DL1)
	<b>Freitag</b> 45 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 12 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
10	<b>Montag</b> Dauerlauf 8 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 4x500 m DL2 (Pause: 500 m DL1) + 2 Km DL1)
	<b>Freitag</b> 45 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 13 Km DL1

Geteiltes Leid ist halbes Leid, ein Trainingspartner ist oft viel wert.

Woche	Trainingseinheiten
11	<b>Montag</b> Dauerlauf 8 Km DL1
	<b>Mittwoch</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 4x500 m DL2 (Pause: 500 m DL1) + 2 Km DL1)
	<b>Freitag</b> 45 min. Alternativtraining
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 15 Km DL1

Auch wenn es manchmal schwer fällt: Verliere das Ziel nicht aus den Augen!

Woche	Trainingseinheiten
12	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 5 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> 30 min. Alternativtraining
	<b>Samstag</b> Dauerlauf 8 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
13	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 6 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x1 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 16 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
14	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 6 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x1 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 18 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
15	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 8 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x2 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 18 Km DL1

Manchmal hilft ein bisschen Musik, ich höre beim Laufen gerne Adele, Bruce Springsteen oder Rammstein.

Du schaffst das!  
Berg fest! Die Hälfte deiner Trainingswochen ist erreicht. Super!

Wenn der innere Schweinehund sich meldet, am besten mit kleinen Belohnungen arbeiten. Für mich ist das z.B. ein gutes Essen.

Woche	Trainingseinheiten
16	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 12 Km DL1

Oft können wir mehr erreichen, als wir vorher gedacht haben.

Woche	Trainingseinheiten
17	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 8 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x2 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 20 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
18	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 8 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x3 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 22 Km DL1

Der erste Halbmarathon ist geschafft!

Woche	Trainingseinheiten
19	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x3 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 24 Km DL1

Oft ist das letzte Drittel das schlimmste, aber glaub mir, kämpfen lohnt sich immer!

Woche	Trainingseinheiten
20	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Samstag</b> Dauerlauf 15 Km DL1

Wahnsinn, was du jetzt schon leistest!  
Weiter geht's!

Woche	Trainingseinheiten
21	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 2x4 Km DL3 (Pause: 2 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 25 Km DL1

Wichtig ist, den Glauben an sich selbst  
nie zu verlieren.

Woche	Trainingseinheiten
22	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 2x4 Km DL3 (Pause: 2 Km DL1) + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 18 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
23	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 6 Km DL3 + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 28-30 Km DL1, mind. 3 h

Zähne zusammen beißen!

Woche	Trainingseinheiten
24	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 6 Km DL1
	<b>Samstag</b> Dauerlauf 15-18 Km DL1

Noch ein guter Monat, dann hast du es geschafft!

Woche	Trainingseinheiten
25	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 10 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 8 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 32 Km DL1

3 Stunden Laufen am Stück, wer hätte das vor einem halben Jahr gedacht!

Woche	Trainingseinheiten
26	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 6 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 10 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 6 Km DL3 + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 18 Km DL1

Woche	Trainingseinheiten
27	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 8 Km DL2
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 8 Km DL1
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 4 Km DL3 + 2 Km DL1
	<b>Sonntag</b> Dauerlauf 15 Km DL1

Die vorletzte Vorbereitungswoche hat angefangen, langsam kommt die Vorfreude, oder?



Woche	Trainingseinheiten
28	<b>Dienstag</b> Dauerlauf 5 Km DL1
	<b>Donnerstag</b> Dauerlauf 3 Km DL1 + 3 Km DL2
	<b>Freitag</b> Intervalltraining 2 Km DL1 + 3x1 Km DL3 (Pause: 1 Km DL1) + 2 Km DL1)
	<b>Sonntag</b> Wettkampf Marathon

Herzlichen Glückwunsch, du hast deinen ersten Marathon geschafft. Sei stolz auf dich!

Dieser Trainingsplan beinhaltet drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Geeignet für Läuferinnen und Läufer, die regelmäßig laufen und 60 Minuten ohne Pause schaffen. Die Intensität des Trainings wird über die Herzfrequenz gesteuert.

### DL1 = ruhiger Dauerlauf

Mit Läufen im Bereich des DL1 verbesserst du deine aerobe Ausdauer und legst das Fundament deiner Leistungsfähigkeit. Du solltest dein Lauftempo so wählen, dass deine Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses liegt. Bei den meisten Läufern liegt der Bereich des Dauerlaufs 1 zwischen 120 und 150 Schlägen pro Minute. Solche Läufe sollten mindestens 30 Minuten dauern, um Wirkung zu entfalten. In einer Marathonvorbereitung können sie auf über drei Stunden ausgedehnt werden

### DL2 = mittelschneller Dauerlauf

Der Bereich Dauerlauf 2 stellt eine Brücke zwischen dem Grundlagentraining und der Wettkampfleistung dar. Diese Dauerläufe bewirken die größten Leistungssprünge, sollten aber dosiert eingesetzt werden. Die Streckenlängen liegen zwischen fünf und 20 Kilometern. Die Herzfrequenz bewegt sich zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses. Bei den meisten Läufern entspricht das 150 bis 170 Schlägen pro Minute.

### DL3 = Tempo-Dauerlauf

Dieser sehr schnelle Dauerlauf ist eine sehr intensive Trainingsform, die in der Vorbereitung auf einen Wettkampf sehr effektiv ist. Allerdings sind solche Trainingsläufe nur zu empfehlen, wenn die Grundlagenausdauer bereits gut entwickelt ist. Die Pulswerte steigen dabei in den Bereich zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Bei den meisten Läufern schlägt das Herz dann 170- bis 180-mal in der Minute. Er wird als Tempodauerlauf eingesetzt, bei dem eine Strecke von 5 bis 15 Kilometern ohne Pause in diesem Tempo gelaufen wird.

Dieser Trainingsplan wurde mit freundlicher Unterstützung von laufen.de zur Verfügung gestellt.

