

12 Wochen Vorbereitung bis zum Einstein-Marathon				
Wenn du dich auf deinen Lauf beim Einstein-Marathon richtig vorbereiten willst, kannst du gleich nach den Pfingstferien anfangen!				
Du hast dann noch 12 Wochen Zeit, um dich richtig in Form zu bringen. Versuche, jede Woche eine oder mehrere der vorgeschlagenen Trainingsformen durchzuführen.				
Wenn dir die Trainingseinheiten zu schwer oder zu leicht sind, nimm diejenigen der nächstniedrigeren bzw. nächsthöheren Altersstufe.				
Kontrolliere dich selbst und trage ein, an welchen Tagen du "a", "b" oder "c" trainiert hast.				
Wenn du nicht jede Woche trainieren kannst (Urlaub, Schulstress etc.), versuche, vor jeder der Phasen 1-3 gleich viele Trainingswochen zu machen.				
Langsamer Dauerlauf bedeutet: Ich kann mich beim Laufen noch unterhalten, ohne außer Atem zu kommen.				
	800 m	1.200 m/1.500 m	2.500 m	5.000 m
Phase 1: Vorbereitung				
a) langsamer Dauerlauf im Wechsel mit Gehpausen, die fast so lang sind wie der Lauf davor	3x 3 Minuten	3x 4 Minuten	3x 6 Minuten	3x 10 Minuten
b) langsamer Dauerlauf am Stück	8 Minuten	12 Minuten	18 Minuten	25 Minuten
Das habe ich geschafft:	1. Woche			
	2. Woche			
	3. Woche			
	4. Woche			
Phase 2: Vertiefung				
a) langsamer Dauerlauf im Wechsel mit Gehpausen, die halb so lang sind wie der Lauf davor	3x 3 Minuten	3x 6 Minuten	3x 8 Minuten	3x 12 Minuten
b) langsamer Dauerlauf am Stück	8 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	30 Minuten
c) Läufe mit wechselndem Tempo (z.B. je 30 Sekunden flott laufen - 30 Gehen - 30 langsam traben)	3x je 60 Sekunden	3x je 90 Sekunden	3x je 2 Minuten	3x je 3 Minuten
Das habe ich geschafft:	5. Woche			
	6. Woche			
	7. Woche			
	8. Woche			
Phase 3: Festigung				
a) langsamer Dauerlauf im Wechsel mit Gehpausen, die nur ein Drittel so lang sind wie der Lauf davor	3x 3 Minuten	3x 6 Minuten	3x 8 Minuten	3x 12 Minuten
b) Testläufe mit höherem Tempo	2x 600 m (mit 12 Minuten Pause)	2x 800 m (mit 15 Minuten Pause)	2x 1.200 m (mit 15 Minuten Pause)	3x 1.200 m (mit je 15 Minuten Pause)

Das habe ich geschafft:	9. Woche			
	10. Woche			
	11. Woche			
Phase 4: Anwendung				
a) langsamer Dauerlauf am Stück	8 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	30 Minuten
b) Einstein-Marathon	800 m	1.200/ 1.500 m	2.500 m	5.000 m
Ich bin fit!	12. Woche			