

Seenland Marathon 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 3: erwartete Finish Zeit <3:30h



Block 1 – Struktur & Basis

Herzlich willkommen im Roots Performance Trainingsplan für deinen Seenland Marathon 2026.

Der Trainingsplan ist in drei Leistungslevel unterteilt:

Level 1: Zielzeit über 4:15 Stunden – Fokus auf Ankommen und ein solides Finish.

Level 2: Zielzeit zwischen 3:30 und 4:15 Stunden – strukturiertes Training mit klarer Leistungsentwicklung.

Level 3: Zielzeit unter 3:30 Stunden – leistungsorientierter Ansatz mit höherem Trainingsumfang und Intensität.

Mit diesem ersten von mehreren Trainingsblöcken startest du in eine strukturierte Vorbereitung, die systematisch und aufeinander aufbauend gestaltet ist. Jeder Block verfolgt ein klares Ziel und bereitet dich gezielt auf die nächste Stufe vor. Im ersten Block steht der Aufbau deiner aeroben Grundlage im Fokus. Wir schaffen Struktur, entwickeln Trainingsroutinen und legen das Fundament für alle kommenden intensiveren Inhalte. Geduld und Konstanz sind hier entscheidend – nicht Tempo.

Deine Trainingszonen orientieren sich prozentual an deiner anaeroben Schwelle (VT2). Ziel ist es, deinen Fettstoffwechsel effizient zu entwickeln und deinen Körper nachhaltig belastbar zu machen. Trainiere bewusst in deinen individuellen Zonen – sie sind der Schlüssel für langfristigen Fortschritt.

Solltest du deine Schwellenwerte noch nicht kennen oder unsicher bei der Bestimmung deiner Trainingszonen sein, unterstützen wir dich gerne mit einer individuellen Leistungsdiagnostik. So stellst du sicher, dass du von Beginn an effizient und zielgerichtet trainierst.

Weitere Informationen findest du auf unserer Homepage: <https://roots-performance.de/homepage/leistungsdiagnostik>

Wir legen jetzt das Fundament. Viel Spaß und Erfolg!

Dein Roots Performance Team

Trainingszonen	Pace min/km	Puls bpm
Regeneration	60 - 68%*	60 - 70%*
GA I	68 - 80%*	70 - 85%*
GA II	80 - 95%*	85 - 95%*
Schwelle / THR	95 - 102%*	95 - 102%*
VO2max	102 - 120%*	102 - 120%*

* % von anaeroben Schwelle / VT2

Wochenstatistik			
Woche	Athletik	Lauf	Gesamt
1	02:00 h	02:35 h	04:35 h
2	02:00 h	02:55 h	04:55 h
3	02:00 h	03:15 h	05:15 h
4	02:00 h	02:20 h	04:20 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 15: 06. - 12.04.2026	Ruhetag	Lauf Strides 0:45 h GA I 4-6x 80m Steigerungsläufe	Krafttraining 1:00 h	Ruhetag	Lauf Technik 0:40 h mit Lauf ABC 3 Übungen je 5x10m	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:10 h
KW 16 13. - 19.04.2026	Ruhetag	Lauf Strides 0:50 h GA I 6-8x 80m Steigerungsläufe	Krafttraining 1:00 h	Ruhetag	Lauf Technik 0:45 h mit Lauf ABC 3 Übungen je 5x10m	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:20 h
KW 17 20. - 26.04.2026	Ruhetag	Lauf Strides 0:55 h GA I 8-10x 80m STL	Krafttraining 1:00 h	Ruhetag	Lauf Technik 0:50 h mit Lauf ABC 3 Übungen je 5x10m	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:30 h
KW 18 27.04 - 03.05.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Lauf GA I 0:40 h	Krafttraining 1:00 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:40 h	Krafttraining 1:00 h	Lauf GA I 1:00 h

Hinweis & Haftungsausschluss: Die Roots Performance GmbH haftet nicht für Personen- oder Sachschäden im Zusammenhang mit Trainingsplänen. Die Empfehlungen sind unverbindlich und erfolgen auf eigene Verantwortung. Haftung für entgangene Erfolge oder Folgeschäden ist ausgeschlossen.