



Die letzte Woche vor dem Marathon

Die letzte Woche vor dem Marathon dient der Regeneration, damit der Körper auf die Belastung der vorangegangenen Wochen mit einer positiven Trainingsanpassung reagieren kann. In dieser Woche kann nichts mehr aufgebaut, aber viel zerstört werden.

In den Wochen 2 bis 4 vor dem Marathon gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten des Trainingsaufbaus:

- Ambitionierte Sportler mit hohem Trainingsumfang und langer Vorbereitungszeit trainieren in dieser Phase mit wochenweise reduzierter Intensität und reduziertem Umfang.
- Freizeitläufer mit niedrigem Trainingsumfang und kürzerer Vorbereitungszeit trainieren bis an das Wochenende vor dem Marathon mit steigenden Umfängen und Intensitäten.

Wettkampfwoche:

- Sonntag
Idealerweise endet die Vor-Wettkampfwoche mit dem letzten langen Lauf am Sonntag.
- Montag
Ruhetag zur muskulären Erholung vom langen Lauf.
- Dienstag
Kurzer Lauf von 30-45 min im GA1-Bereich.
- Mittwoch
Hier wird die sogenannte Vorbelastung absolviert. In einen Lauf von 30-45 min Gesamtdauer werden GA2-Anteile integriert. Freizeitsportler laufen z.B. 3 bis 5 mal 3 min GA2 oder einen 10-15 minütigen Tempodauerlauf. Ambitionierte absolvieren einen Tempodauerlauf von 15 bis 20 min. Sinn: Erinnerungsreiz für das vegetative Nervensystem an höhere Intensitäten, motorischer Erinnerungsreiz an höheres Lauftempo sowie teilweise Entleerung der Glycogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) zur Vorbereitung des Carboloadings. Wichtig: die Glycogenspeicher müssen nicht komplett entleert werden! Mittwochabend beginnt das Carboloadings mit umfangreicher kohlenhydratreicher Kost.
- Donnerstag
Ruhetag mit Carboloadings
- Freitag
Ruhetag mit Carboloadings
- Samstag
Ruhetag mit Carboloadings. Einige Athleten absolvieren hier noch einen kurzen Lauf (maximal 20 min). Dieser Lauf kann dann sinnvoll sein, wenn man während der Anreise lange gesessen hat. Samstagmittag erfolgt die letzte Mahlzeit mit hohem Volumen, Samstagabend wird zwar kohlenhydratreich, aber nicht voluminös gegessen (normale Mahlzeit).
- Sonntag
Wettkampf

Je wichtiger der Wettkampf, desto erholter sollte der Zustand am Start sein!