

Marathon-Trainingsplan für Anfänger

Vierwöchige Einstiegsvorbereitung und vollständiger 16-Wochen-Plan

Dieser druckerfreundliche Plan ist für Marathon-Debütanten gedacht, die bereits regelmäßig laufen, ungefähr 25–35 Wochenkilometer vertragen und 10 Kilometer beziehungsweise 60–75 Minuten locker bewältigen können.

So steigst du ein

Direkter Einstieg: Wenn du die zentralen Voraussetzungen erfüllst, beginnst du mit Woche 1 des 16-Wochen-Plans.

Einstieg mit Aufbauphase: Wenn dir noch einzelne Laufgrundlagen fehlen, absolvierst du zuerst die vierwöchige Einstiegsvorbereitung. Plane dann insgesamt 20 Wochen bis zum Marathon ein.

Lockerer Lauf	Ruhiges Gesprächstempo zur Entwicklung der Grundlagenausdauer.
Regenerativer Lauf	Sehr langsames Tempo zur aktiven Erholung.
Fahrtspiel oder Tempoblock	Kurze, kontrolliert zügige Abschnitte; kein maximales Tempo.
Langer Lauf	Bewusst langsamer Lauf zum Aufbau der marathon-spezifischen Ausdauer.
Stabilisation	Optional 10–15 Minuten Übungen für Rumpf, Beine und Füße.

Wichtige Regeln

Ruhetage bleiben Ruhetage. Ausgefallene Einheiten werden nicht nachgeholt oder mit anderen Läufen zusammengelegt. Die schnelleren Abschnitte sind in der angegebenen Gesamtdistanz enthalten. Vor und nach den zügigen Abschnitten läufst du dich locker ein beziehungsweise aus. Bei akuten oder zunehmenden Beschwerden pausierst du und klärst die Ursache fachlich ab.

Die Kästchen dienen zum Abhaken der einzelnen Einheiten. In der letzten Spalte kannst du die gesamte Woche abschließen.

Vierwöchige Einstiegsvorbereitung

Für Läufer, die bereits ungefähr dreimal pro Woche laufen, 20–25 Wochenkilometer vertragen und mindestens 8–10 Kilometer locker bewältigen können. Alle Läufe werden in bewusst lockerem Gesprächstempo absolviert; die vier Wochen enthalten noch kein Tempotraining.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche
1	Ruhetag	☐ 5 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 4 km sehr locker	☐ 10 km langer Lauf	☐
2	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 4 km sehr locker	☐ 12 km langer Lauf	☐
3	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 4 km sehr locker	☐ 14 km langer Lauf	☐
4	Ruhetag	☐ 5 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 4 km sehr locker	☐ 12 km langer Lauf	☐

So verwendest du die Einstiegsvorbereitung

Die zusätzliche Trainingseinheit, der Wochenumfang und der längere Lauf am Wochenende werden kontrolliert aufgebaut. Die vierte Woche reduziert den Umfang leicht, damit du erholst in den 16-Wochen-Hauptplan einsteigen kannst. Optional kannst du nach einem kurzen Lauf ein- bis zweimal pro Woche 10–15 Minuten Stabilisation ergänzen.

Du bist anschließend bereit für den Hauptplan, wenn du vier Lafeinheiten pro Woche gut verträgst, etwa 25–30 Wochenkilometer ohne Überlastungsanzeichen bewältigst, 12–14 Kilometer locker laufen kannst, dich nach dem langen Lauf innerhalb weniger Tage erholst und keine akuten oder zunehmenden Beschwerden hast.

16-Wochen-Trainingsplan: Wochen 1-4

Vier Laufeinheiten pro Woche. Die Wochentage können an deinen Alltag angepasst werden; entscheidend ist, dass die Abfolge von Belastung und Erholung erhalten bleibt.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche
1	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km kurzer lockerer Lauf	☐ 14 km langer Lauf	☐
2	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 7 km mit 5 × 1 Minute zügig	Ruhetag	☐ 5 km kurzer lockerer Lauf	☐ 16 km langer Lauf	☐
3	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km regenerativer Lauf	☐ 18 km langer Lauf	☐
4	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km regenerativer Lauf	☐ 14 km langer Lauf	☐

Entlastungswoche: Woche 4 reduziert den Trainingsumfang.

16-Wochen-Trainingsplan: Wochen 5-8

Vier Laufeinheiten pro Woche. Die Wochentage können an deinen Alltag angepasst werden; entscheidend ist, dass die Abfolge von Belastung und Erholung erhalten bleibt.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche
5	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 8 km mit 6 × 1 Minute zügig	Ruhetag	☐ 5 km kurzer lockerer Lauf	☐ 20 km langer Lauf	☐
6	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km regenerativer Lauf	☐ 22 km langer Lauf	☐
7	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 9 km mit 4 × 3 Minuten zügig	Ruhetag	☐ 6 km kurzer lockerer Lauf	☐ 24 km langer Lauf	☐
8	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km regenerativer Lauf	☐ 18 km langer Lauf	☐

Entlastungswoche: Woche 8 reduziert den Trainingsumfang.

16-Wochen-Trainingsplan: Wochen 9-12

Vier Laufeinheiten pro Woche. Die Wochentage können an deinen Alltag angepasst werden; entscheidend ist, dass die Abfolge von Belastung und Erholung erhalten bleibt.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche
9	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 9 km mit 5 × 3 Minuten zügig	Ruhetag	☐ 6 km kurzer lockerer Lauf	☐ 26 km langer Lauf	☐
10	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 10 km mit 3 × 6 Minuten zügig	Ruhetag	☐ 6 km regenerativer Lauf	☐ 28 km langer Lauf	☐
11	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km kurzer lockerer Lauf	☐ 22 km langer Lauf	☐
12	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 10 km mit 2 × 10 Minuten zügig	Ruhetag	☐ 6 km regenerativer Lauf	☐ 30 km langer Lauf	☐

Entlastungswoche: Woche 11 reduziert den Trainingsumfang. Der längste Lauf folgt in Woche 13.

16-Wochen-Trainingsplan: Wochen 13-16

Vier Laufeinheiten pro Woche. Die Wochentage können an deinen Alltag angepasst werden; entscheidend ist, dass die Abfolge von Belastung und Erholung erhalten bleibt.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche
13	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 8 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 5 km kurzer lockerer Lauf	☐ 32 km langer Lauf	☐
14	Ruhetag	☐ 7 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 7 km mit 4 × 2 Minuten zügig	Ruhetag	☐ 5 km regenerativer Lauf	☐ 24 km langer Lauf	☐
15	Ruhetag	☐ 6 km lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 6 km mit 3 × 2 Minuten zügig	Ruhetag	☐ 4 km sehr lockerer Lauf	☐ 16 km langer Lauf	☐
16	Ruhetag	☐ 5 km sehr lockerer Lauf	Ruhetag	☐ 4 km locker mit 3 kurzen Steigerungen	Ruhetag	☐ 3 km sehr locker oder Ruhetag	☐ Marathon: 42,195 km	☐

Tapering: Die Wochen 14 bis 16 reduzieren den Umfang bis zum Marathon.

Wichtig: Der Plan ist auf ein kontrolliertes Marathon-Finish ausgerichtet. Er enthält bewusst keine komplexen Intervallprogramme, mehrere harte Tempoeinheiten pro Woche oder aggressive Endbeschleunigungen in den langen Läufen.