

Seenland Marathon 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 1: erwartete Finish Zeit >4:15h



Block 6 – Race Pace

Im sechsten und letzten Trainingsblock steht die wettkampfspezifische Vorbereitung im Fokus. Ziel ist es, deine individuelle Race Pace zu finden, zu stabilisieren und unter realistischen Bedingungen abrufen zu können.

Die Einheiten orientieren sich gezielt an deinem geplanten Wettkampftempo. Durch wiederholte Belastungen in diesem Bereich entwickelst du ein sicheres Gefühl für deine Pace und lernst, diese auch unter Ermüdung konstant zu halten. Jetzt nur keine Panik! Du musst nicht über 30km im Training laufen, um deinen Marathon erfolgreich zu bewältigen. Du hast die letzten Monate wichtige Kilometer gesammelt und bist bestens darauf vorbereitet. Extrem lange Läufe über 2:30h erhöhen das Verletzungsrisiko und bringen keinen erheblichen positiven Mehrwert.

Ein zentraler Aspekt dieses Blocks ist die Ökonomisierung deiner Bewegung. Das bedeutet, dass du bei gleicher Geschwindigkeit weniger Energie verbrauchst. Dein Bewegungsablauf wird effizienter, deine Muskulatur arbeitet koordinierter und dein Körper kann die Belastung länger aufrechterhalten, ohne frühzeitig zu ermüden. Der Fokus liegt auf Präzision statt Intensität: saubere Tempokontrolle, gleichmäßiger Rhythmus und ein bewusstes Körpergefühl stehen im Vordergrund. Auch die wettkampfspezifische Versorgung ist ein zentrales Thema.

Mit diesem Block gehst du optimal vorbereitet in deinen Wettkampf – mit klarer Pace, effizienter Bewegung und dem Vertrauen in deine Leistungsfähigkeit.

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	01:20 h	04:05 h	05:25 h
2	01:20 h	04:30 h	05:50 h
3	01:20 h	04:40 h	06:00 h
4	00:40 h	00:50 h	01:30 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 35 24.08. - 30.08.2026	Ruhetag	Lauf Tempo 1:00 h GA I 3-4x 30" VO2max + 1' GA I 1-2x 5' @90-95% + 3' GA I	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:30 h	Ruhetag	Lauf GA 0:45 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Race Pace 1:50 h 3x10-15' RP @83-89% Pause 5' GA I Versorgung!
KW 36 31. - 06.09.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:00 h GA I 2-4x 1' VO2max + 1' GA I 2-3x 5' @90-95% + 3' GA I	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:40 h	Ruhetag	Lauf GA 0:50 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Race Pace 2:00 h 3x15-20' RP @83-89% Pause 5' GA I Versorgung!
KW 37 07. - 13.09.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:00 h GA I 3-5x 1' VO2max + 1' GA I 2-3x 5' @90-95% + 3' GA I	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:30 h	Ruhetag	Lauf GA 0:55 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Race Pace 2:15 h 10-14x 4' RP @83-89% Pause 1' GA I Versorgung!
KW 38 14. - 20.09.2026 (Race Week)	Ruhetag	Lauf GA I 0:30 h 3x80m Strides	Stabi 0:20 h	Ruhetag	Stabi 0:20 h	Aktivierung 0:20 h 3x 1' RP + 1' GA I	Marathon 10km @83-86% 32,2km @87-89% Achte auf Versorgung und genieße den Lauf

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.