

Seenland Marathon 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 3: erwartete Finish Zeit <3:30h



Block 3 – VO2max 1

Im dritten Trainingsblock rückt die gezielte Entwicklung deiner VO₂max in den Fokus. Nach dem Aufbau einer stabilen aeroben Grundlage setzen wir nun verstärkt intensive Reize, um deine maximale Leistungsfähigkeit weiter zu steigern.

Zentrale Elemente dieses Blocks sind kürzere Intervalle im Bereich von 30 bis 60 Sekunden. Diese hohen Intensitäten fordern dein Herz-Kreislauf-System und tragen dazu bei, deine Sauerstoffaufnahme sowie -verwertung deutlich zu verbessern.

Zusätzlich fördern die kurzen, schnellen Belastungen wichtige neuromuskuläre Anpassungen. Ziel ist es, deine Bewegungsökonomie zu verbessern und deine Schritt- bzw. Trittfrequenz zu erhöhen. Dadurch wirst du nicht nur leistungsfähiger, sondern auch effizienter in deinen Bewegungsabläufen.

Die Belastungen sind bewusst kurz gehalten, dafür jedoch intensiv. Achte auf eine saubere Ausführung, ausreichend Erholung zwischen den Intervallen und höre auf die Signale deines Körpers.

Dieser Block legt die Grundlage für höhere Intensitäten und spezifischere Wettkampfbelastungen in den folgenden Trainingsphasen.

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	03:30 h	05:30 h
2	02:00 h	03:55 h	05:55 h
3	02:00 h	04:15 h	06:15 h
4	02:00 h	02:20 h	04:20 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 23 01.06. - 07.06.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 1:00 h 12-14x 30" VO2max 60" trab	Krafttraining 1:00 h	Ruhetag	Ruhetag	Lauf GA 1:00 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h Longrun GA I 1:30 h
KW 24 08. - 14.06.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:50 h 10-12x 45" VO2max 60" trab	Lauf GA I 0:40 h	Krafttraining 1:00 h	Lauf GA 0:45 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:40 h
KW 25 15. - 21.06.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:55 h 8-10x 60" VO2max 60" trab	Lauf GA I 0:45 h	Krafttraining 1:00 h	Lauf GA 0:45 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:50 h
KW 26 22. - 28.06.2026 (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.