

Seenland Marathon 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 3: erwartete Finish Zeit <3:30h



Block 5 – Schwellentraining

Im fünften Trainingsblock verschiebt sich der Fokus auf das gezielte Schwellentraining. Nachdem wir in den vorherigen Phasen deine aerobe Kapazität und VO_2max weiterentwickelt haben, arbeiten wir nun daran, deine anaerobe Schwelle gezielt nach oben zu verschieben.

Die zentralen Inhalte dieses Blocks sind Intervalle im Bereich von 3 bis 5 Minuten, die bewusst im unterschwelligen Intensitätsbereich absolviert werden. Ziel ist es, eine möglichst hohe, aber noch stabile Belastung aufrechtzuerhalten, bei der Laktatbildung und -abbau im Gleichgewicht bleiben.

Eine höheres Tempo würde an dieser Stelle keinen zusätzlichen Trainingseffekt bringen, da es zu einer vermehrten Laktatakkumulation führen würde. Dadurch würde die Qualität der Einheit sinken und der gewünschte Reiz auf die Schwellenleistung verloren gehen.

Der Fokus liegt daher auf kontrollierter Intensität, gleichmäßigem Tempo und einer sauberen Ausführung der Intervalle. So verbesserst du deine Fähigkeit, hohe Belastungen länger effizient zu halten und legst die Grundlage für eine stabile Wettkampfleistung. Mit diesem Block nährst du dich gezielt deiner wettkampfspezifischen Intensität an. Zudem kannst du dich, wenn nicht schon angefangen, mit der Wettkampfvorsorgung auseinanderzusetzen.

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%*
VO_2max	102 - 120%*	102 - 120%*

* % von anaeroben Schwelle / VT2

Wochenstatistik			
Woche	Athletik	Lauf	Gesamt
1	02:00 h	04:45 h	06:45 h
2	02:00 h	05:00 h	07:00 h
3	02:00 h	05:25 h	07:25 h
4	02:00 h	02:20 h	04:20 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 31 27.07. - 02.08.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:10 h 6-8x 3' THR + 3' GA I	Lauf GA I 0:45 h	Krafttraining 1:00 h	Lauf GA 1:00 h 4-6x 5' GA II + 2' GA I	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA 1:50 h progressiv GA I - GA II
KW 32 03. - 09.08.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:10 h 5-7x 4' THR + 3' GA I	Lauf GA I 0:50 h	Krafttraining 1:00 h	Lauf GA 1:00 h 4-5x 8' GA II + 2' GA I	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA 2:00 h progressiv GA I - GA II
KW 33 10. - 16.08.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:15 h 4-6x 5' THR + 3' GA I	Lauf GA I 0:55 h	Krafttraining 1:00 h	Lauf GA 1:00 h 3-4x 10' GA II + 2' GA I	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA 2:15 h progressiv GA I - GA II
KW 34 17. - 23.08.2026 (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.