

Ziel Marathon

1.Marathon (42,195 km) in	= RT* in Min. /km	dafür erforderlich sind				
		Strecke pro Woche	TE** pro Woche	Lauferrfahrung	10 km-Zeit	= TL*** in Min./km
< 5:30 h	7:48	40 km	4	1 Jahr	< 65 Min.	7:20
< 5:00 h	7:06	45 km	4	1 Jahr	< 60 Min.	6:50
< 4:30 h	6:24	50 km	4	1 Jahr	< 55 Min.	6:10
< 4:00 h	5:41	55 km	4	> 1 Jahr	< 50 Min.	5:30
< 3:30 h	4:59	75 km	6	2 Jahre	< 45 Min.	4:50
< 3:00 h	4:16	100 km	8	3 Jahre	< 40 Min.	4:05
< 2:30 h	3:33	150 km	10	> 5 Jahre	~ 30 Min.	3:25

* RT = Renntempo (80% maxHF)

** TE = Trainingseinheiten

*** TL = Tempolauftzeit (85% maxHF)