



4-Wochen Übergangsplan nach einem Marathon

Dieser 4-Wochen-Übergangsplan hilft dir, nach einem Marathon schrittweise ins Training zurückzukehren. Er berücksichtigt die nötige Regeneration und fördert eine langsame und gesunde Steigerung der Belastung. Jede Woche fokussiert auf einen ausgewogenen Mix aus Ruhe, leichter Bewegung und Mobilitätsübungen.

Woche	Tag	Aktivität	Anmerkungen
Woche 1	Montag	Ruhe	Fokussiere dich auf vollständige Erholung, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung.
Woche 1	Dienstag	30-45 Min. leichtes Gehen oder Schwimmen	Sanfte Bewegung, keine intensiven Aktivitäten. Fördert die Durchblutung.
Woche 1	Mittwoch	Ruhe	Weiterhin auf Regeneration und Flüssigkeitszufuhr achten.
Woche 1	Donnerstag	20-30 Min. Yoga oder sanftes Stretching	Mobilitätsübungen zur Lockerung der Muskulatur.
Woche 1	Freitag	Ruhe	Gib deinem Körper weiterhin die nötige Pause, um Zellschäden zu reparieren.
Woche 1	Samstag	20 Min. Gehen	Keine intensiven Aktivitäten.
Woche 1	Sonntag	Ruhe oder 20-30 Min. Schwimmen	Gönn dir je nach Empfinden einen weiteren Ruhetag oder sanfte Bewegung im Wasser.



Übergangsplan nach einem Marathon

Woche	Tag	Aktivität	Anmerkungen
Woche 2	Montag	10-15 Min. lockeres Laufen oder 30 Min. Radfahren oder Schwimmen	Alles in moderatem Tempo. Kein intensives Training.
Woche 2	Dienstag	Ruhe	Erholungstag für die Muskulatur. Stretching kann hilfreich sein.
Woche 2	Mittwoch	20-30 Min. lockeres Laufen	Erhöhe die Distanz oder Zeit langsam, kein Tempotraining.
Woche 2	Donnerstag	20-30 Min. Yoga oder Faszienrolle	Fokus auf Flexibilität und Mobilität.
Woche 2	Freitag	Ruhe oder 30 Min. leichtes Radfahren	Sanfte Bewegung als Alternative zu Ruhetagen.
Woche 2	Samstag	30-40 Min. lockeres Laufen	Längere Strecke, aber weiterhin in ruhigem Tempo.
Woche 2	Sonntag	Ruhe	Gib deinem Körper erneut die nötige Pause zur Regeneration.



Übergangsplan nach einem Marathon

Woche	Tag	Aktivität	Anmerkungen
Woche 3	Montag	30-40 Min. lockeres Laufen	Erhöhe die Dauer des lockeren Laufens nur langsam.
Woche 3	Dienstag	Ruhe	Erholungstag, Mobilitätstraining optional.
Woche 3	Mittwoch	30 Min. lockeres Radfahren oder Schwimmen	Alternatives Training ohne Laufbelastung.
Woche 3	Donnerstag	40-45 Min. lockeres Laufen	Allmähliche Steigerung der Laufdistanz.
Woche 3	Freitag	Ruhe oder 30 Min. Stretching oder Yoga	Entspannung für die Muskulatur.
Woche 3	Samstag	45-50 Min. lockeres Laufen	Distanz langsam steigern, Tempo weiterhin moderat halten.
Woche 3	Sonntag	Ruhe oder leichtes Gehen	Regenerationstag oder sanfte Bewegung, je nach Empfinden.



Übergangsplan nach einem Marathon

WOCHE	Tag	Aktivität	Anmerkungen
Woche 4	Montag	45 Min. lockeres Laufen	Wiederholung der Strecke, das Tempo bleibt entspannt.
Woche 4	Dienstag	30 Min. Radfahren oder Schwimmen	Gelenkschonende Aktivität für den Ausgleich.
Woche 4	Mittwoch	45-60 Min. lockeres Laufen	Längere Läufe in dieser Phase möglich, aber ohne Tempotraining.
Woche 4	Donnerstag	30 Min. Yoga oder Faszienrolle	Flexibilität und Entspannung fördern.
Woche 4	Freitag	Ruhe	Ein Ruhetag, um das Erholungsniveau zu halten.
Woche 4	Samstag	45-60 Min. lockeres Laufen	Bereite dich mental und körperlich auf den Wiedereinstieg ins normale Training vor.
Woche 4	Sonntag	Ruhe oder 30 Min. leichtes Gehen	Abschluss der Regenerationsphase mit sanfter Aktivität oder vollständiger Erholung.