

TEMPOTABELLE FÜR

DEN MARATHON

Die Tempotabelle gibt Ihnen einen schnellen Überblick über die richtige Einteilung Ihres Wettkampftempos. Sie hilft Ihnen ein zu schnelles Anfangstempo zu vermeiden.

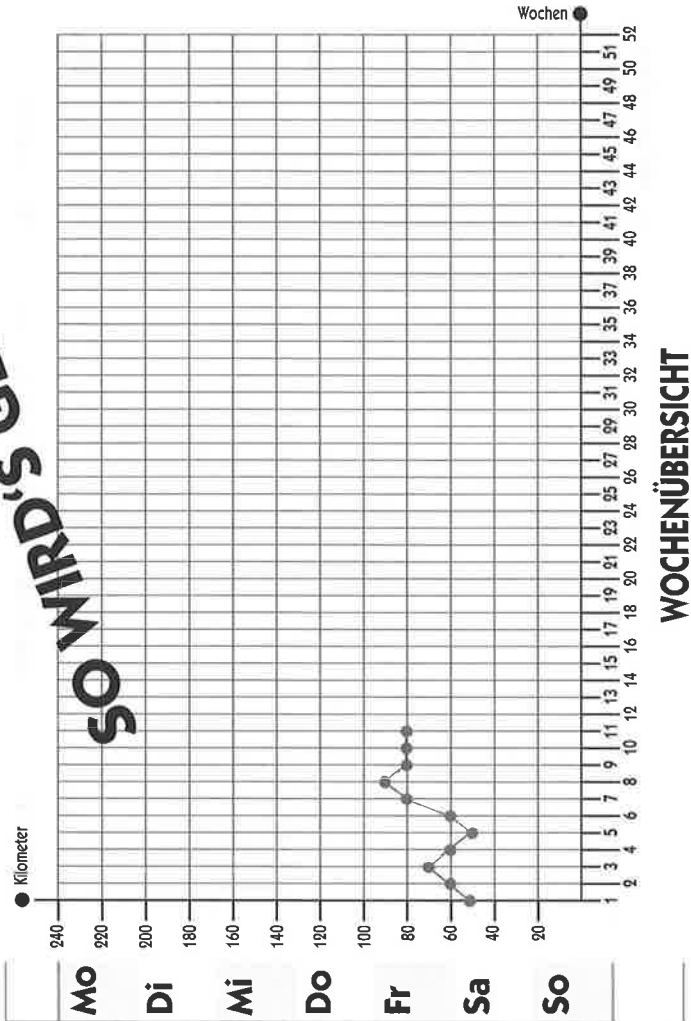
Wollen Sie den Marathon unter drei Stunden laufen, müssen Sie pro Kilometer 4:15 Minuten laufen und die Halbmarathonmarke in 1:29:40 passieren.

1 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21.09	25 km	30 km	35 km	40 km	42,195
03:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:18	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
03:05	15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:05:03	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:03:20	2:10:06
03:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:49	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
03:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:34	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:10:00	2:17:08
03:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:20	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
03:25	17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:12:05	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:10
03:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
03:35	17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:15:36	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:12
03:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
03:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:19:07	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:14
03:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
03:55	19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:22:38	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:16
04:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
04:05	20:25	40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:43:20	2:52:18
04:10	20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
04:15	21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:50:00	2:59:20
04:20	21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
04:25	22:05	44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11	1:50:25	2:12:30	2:34:35	2:56:40	3:06:22
04:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
04:35	22:55	45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:42	1:54:35	2:17:30	2:40:25	3:03:20	3:13:24
04:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
04:45	23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13	1:58:45	2:22:30	2:46:15	3:10:00	3:20:26
04:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
04:55	24:35	49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44	2:02:55	2:27:30	2:52:05	3:16:40	3:27:28
05:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
05:05	25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:23:20	3:34:29
05:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
05:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:30:00	3:41:31
05:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
05:25	27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:36:40	3:48:33
05:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
05:35	27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:48	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:43:20	3:55:35

SO WIRD'S GEMACHT

Wochenkilometer: 65 KM

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo	14 KM	70'	130	WALD, HÜBELIG, REGEN, 10°C	SCHWERE BEINE
Di	-	-	-	RUHETAG	GUT GEFÜHLT
Mi	10 KM	45'	155	STRASSE, FLACH, 9°C	WADENSCHMERZEN RECHTS
Do	15 KM	71'	136	STRASSE, WELTIG, WIND, 8°C	MÜDE, GESTERN ZU SPÄT IM BETT
Fr	8 KM	38'	132	WALD, UNEBEN, 11°C	SEHR GUT GEFÜHLT
Sa	-	-	-	RUHETAG	
So	18 KM	93'	127	STRASSE, FLACH, SONNE, 16°C	



WOCHENÜBERSICHT

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					GM
Di					
Mi					LM
Do					
Fr					TT
Sa					
So					02
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					GM
Di					
Mi					LM
Do					
Fr					TT
Sa					
So					02
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					GM
Di					
Mi					LM
Do					
Fr					TT
Sa					
So					02
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					GM
Di					
Mi					LM
Do					
Fr					TT
Sa					
So					02
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					

	Distanz	Zeit	HF	Strecke • Wetter • Temperatur	Befinden
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
Wochenkilometer:					