



TRAININGSPLAN OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON, MARATHON

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

LEITFADEN TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN	Marathon Finisher 14-Wochen-Plan, um ohne Zeitdruck am Marathon zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.	Marathon in 4 h 14-Wochen-Plan, mit dem Ziel, den Marathon in 4 h laufen zu können.	Marathon in 3 h 30 14-Wochen-Plan für ambitioniertere Läufer:innen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine zügige Zeit vorlegen möchten.
PLANSTRUKTUR	Der Plan ist zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche, folgt immer eine mittlere und eine harte Woche. Die Trainings sind mit Farben nach Intensität aufgebaut. Im grünen Bereich läufst du langsam und locker. Im gelben Bereich läufst du ein mittleres Tempo und im roten Bereich darfst du so richtig Gas geben. Zwei Drittel aller Trainings sind «grün». Das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!		
FLEXIBILITÄT	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen. Beachte aber: 1. Nach einem roten Training und einem Long Run immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.		
MEHR TRAININGS	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden und dürfen jeweils nur in der zweiten (mittleren) oder dritten (harte) Woche stattfinden. Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings. Oder man betreibt Alternativ-Sport, welcher aber ebenfalls im grünen oder maximal im gelben Bereich stattfindet.		
AUSFÄLLE	Bei max. 2 möglichen Trainings in der Woche: Den Long Run (falls vorhanden) und ein gelbes Training absolvieren. Bei max. 1 möglichem Training in der Woche: Den Long Run absolvieren. Dies darf aber in der Vorbereitung der letzten 3 Monate höchstens 2×vorkommen. Ansonsten musst du unbedingt mit Alternativsport kompensieren!		
MOTIVATION	Dein Ziel «Marathon» soll Spass machen, Achte deshalb darauf, deine Motivation hoch zu halten. Laufe oft mit Freundinnen und Freunden. Lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten auf den Long Runs. Verschiebe auch mal ein Training, wenn du total unmotiviert bist. Freue dich über die ansteigende Form und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich sehr müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: Jede dritte Woche ist jeweils eine harte Woche. Da sollte man Ende Woche vom Training richtig müde sein! Dafür folgt dann eine lockere Woche zur Erholung, geniesse diese umso mehr.		
RUMPFKRAFT- & ERGÄNZUNGSTRaining	Neben dem Ausdauertraining ist es wichtig auch den Bewegungsapparat zu stärken, um Verletzungen zu vorzubeugen. Baue darum neben den Lauftrainings unbedingt auch Kräftigungseinheiten ein. Vor allem die Rumpfkraft für einen aufrechten und stabilen Laufstil und Ergänzungstrainings für die Beinachsenstabilität sollst du regelmässig absolvieren.		

LEITFADEN		MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
DL l	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 6:15–7:30	Pace: ~ 5:45–7:00	Pace: ~ 5:15–6:30
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:30–6:15	Pace: ~ 5:00–5:45	Pace: ~ 4:30–5:15
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:00–5:30	Pace: ~ 4:30–5:00	Pace: ~ 4:00–4:30
6:15	Pace	Eine Pace von z.B. 6:15 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 15 Sekunden läufst.		
45'	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.		
10×	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen pro Sequenz.		
LR	Long Run	Der lange Lauf.		
E	Einlaufen	Im grünen Bereich.		
A	Auslaufen	Im grünen Bereich.		
TP	Trabpause	Im grünen Bereich.		
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit kannst du nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinanderhängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.		
AS	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, die dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen, Wandern, etc.		
F	Footing	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich		

LESEBEISPIELE			
DL l 60'	E15' / 3×3 km, TP 5' / A 15'	E15' / FS 45' / A15'	LR: DL l 40', DL m 30'
– Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	– Einlaufen 15 Minuten – 3× hintereinander 3 km am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen 5 Min. locker traben – Auslaufen 15 Minuten	– Einlaufen 15 Minuten – Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen – Auslaufen 15 Minuten	Long Run zusammen gesetzt aus: – 40 Minuten im grünen Bereich (DL l) dann direkt 30 Minuten im gelben Bereich (DL m).

TEMPO-BERECHNUNG

Damit du weisst, wie schnell die Tempo-Vorgaben für dich persönlich sind, absolviere einen 10 km Lauf so schnell wie möglich oder schätze, wie lange du momentan für 10 km benötigst. Als Beispiel nehmen wir 50 Minuten für 10 km, das entspricht einer Pace von 5 Minuten pro Kilometer.

Tempo	Berechnung	Im Beispiel	Pace im Beispiel
Regenerativ	+ 35–50%	5 Min + 35–50%	= 6:45–7:30
Langsam	+ 25–40%	5 Min + 25–40%	= 6:15–7:00
Mittel	+ 10–25%	5 Min + 10–25%	= 5:30–6:15
Schnell	+ 0–10%	5 Min + 0–10%	= 5:00–5:30

WOCHE 1-2

WOCHE 1	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 05.01.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 60'
MITTWOCH	Kick-off Event OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Anmeldung erforderlich)	Kick-off Event OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Anmeldung erforderlich)	Kick-off Event OCHSNER SPORT Zürich Marathon (Anmeldung erforderlich)
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			DL I 75'
SONNTAG	AS	AS	DL I 90'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 2	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 12.01.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL m 45'	DL m 60'	DL m 60'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	DL I 90'	DL I 90'	DL I 90'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 3-4

WOCHE 3	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 19.01.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 75'	DL I 75'	DL I 75'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	E10' / DL s 30' / A10'	E10' / DL s 30' / A10'	E15' / 2x 20' DL s, TP 5' / A15'
FREITAG			
SAMSTAG		DL I 45'	DL I 60'
SONNTAG	LR 100'	LR 100'	LR 100'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 4	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 26.01.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 75'
MITTWOCH			Spezifisches Beinkrafttraining
DONNERSTAG	DL I 60'	DL I 75'	DL I 75'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	AS	AS	LR 100'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 5-6

***ANMELDUNG VORBEREITUNGSTRAINING UNTER:
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON**

WOCHE 5	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 02.02.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 75'
MITTWOCH*	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee (Anmeldung erforderlich)	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee (Anmeldung erforderlich)	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee (Anmeldung erforderlich)
	E10' / 20' Kenyan Fartlek / A10'	E10' / 20' Kenyan Fartlek / A10'	E10' / 20' Kenyan Fartlek / A10'
DONNERSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	LR 110'	LR 110'	LR 110'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 6	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 09.02.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 75'	DL I 75'
MITTWOCH			Spezifisches Beinkrafttraining
DONNERSTAG*	DL m 45'	DL m 60'	DL m 75'
FREITAG			
SAMSTAG		DL I 45'	DL I 60'
SONNTAG	LR 120'	LR 120'	LR: DL I 70', DL m 50'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 7-8

WOCHE 7	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 16.02.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 60'	DL I 60'	DL I 75'
MITTWOCH			Spezifisches Beinkrafttraining
DONNERSTAG	DL I 75'	DL I 75'	DL I 15', m 60'
FREITAG			
SAMSTAG			AS
SONNTAG	AS	AS	LR: 120'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 8	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 23.02.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL I 75'	DL I 75'	DL I 75'
MITTWOCH			Spezifisches Beinkrafttraining
DONNERSTAG	E10' / 4x10', TP 2' / A10'	DL m 60'	DL m 75'
FREITAG			
SAMSTAG		DL I 45'	DL I 60'
SONNTAG	LR 130'	LR 130'	LR: DL I 70', DL m 60'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 9-10

***ANMELDUNG VORBEREITUNGSTRAINING UNTER:
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON**

WOCHE 9	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 02.03.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL l 75'	DL m 45'	DL m 45'
MITTWOCH*	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee (Anmeldung erforderlich)	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee (Anmeldung erforderlich)	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee (Anmeldung erforderlich)
	E10' / 48' negativ second split Run / A10'	E10' / 48' negativ second split Run / A10'	E10' / 48' negativ second split Run / A10'
DONNERSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
FREITAG			
SAMSTAG		DL l 60'	DL l 60'
SONNTAG	LR 140'	LR 140'	LR: DL l 70', DL m 70'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 10	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 09.03.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL l 75'
MITTWOCH			Spezifisches Beinkrafttraining
DONNERSTAG	E15' / 5x2 km, TP 2' / A10'	E15' / 4x3 km, TP 2' / A15'	E15' / 4x4 km, TP 2' / A15'
FREITAG			
SAMSTAG			DL l 60'
SONNTAG	LR 160'	LR 160'	LR: DL l 60', DL m 70', DL s 30'
DIVERS	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3x Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 11-12

WOCHE 11	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 16.03.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL l 75'	DL l 75'	DL l 60'
MITTWOCH			DL l 75'
DONNERSTAG	E15' / 3×3 km, TP 3' / A15'	E15' / 4×4 km, TP 3' / A15'	E15' / 4×5 km, TP 3' / A15'
FREITAG			Spezifisches Beinkrafttraining
SAMSTAG		DL l 45'	DL l 60'
SONNTAG	LR 170'	LR 170'	LR: DL l 70', DL m 70', DL s 30'
DIVERS	2× Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2× Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3× Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 12	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 23.03.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL l 75'	DL m 45'	DL m 60'
MITTWOCH			DL l 75'
DONNERSTAG	E15' / 5×10', TP 2' / A15'	E15' / 3×20', TP 2' / A15'	E15' / 4×20', TP 2' / A15'
FREITAG			Spezifisches Beinkrafttraining
SAMSTAG		DL l 45'	DL l 60'
SONNTAG	LR 180'	LR 180'	LR: DL l 60', DL m 90', DL s 30'
DIVERS	2× Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	2× Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!	3× Rumpfkraft/Woche Investiere nach jedem Training auch Zeit in die Regeneration!

WOCHE 13-14

***ANMELDUNG SHAKE OUT RUN UNTER:
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON
(AB ENDE MÄRZ 2026)**

WOCHE 13	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 30.03.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder folgendes Training am Dienstag
DIENSTAG	DL l 45'	DL l 45'	DL l 45'
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL l 60'	DL l 60'	DL m 45'
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG	DL l 45'	DL l 45'	DL l 45'
DIVERS	Nur noch 1x Rumpfkraft Taperingphase: Erhole dich so richtig vor dem Start zum Marathon!	Nur noch 1x Rumpfkraft Taperingphase: Erhole dich so richtig vor dem Start zum Marathon!	Nur noch 1x Rumpfkraft Taperingphase: Erhole dich so richtig vor dem Start zum Marathon!

WOCHE 14	MARATHON FINISHER	MARATHON IN 4H	MARATHON IN 3H 30
MONTAG 06.04.2026	Ostermontag: kein Runday Monday Training	Ostermontag: kein Runday Monday Training	Ostermontag: kein Runday Monday Training
DIENSTAG	E 15' / 20' Marathonpace / A 15'	E 15' / 20' Marathonpace / A 15'	E 15' / 20' Marathonpace / A 15'
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG	Footing 30' oder	Footing 30' oder	Footing 30' oder
SAMSTAG*	Shake out Run, Treffpunkt 11:00 bei der Europaallee (Anmeldung erforderlich)	Shake out Run, Treffpunkt 11:00 bei der Europaallee (Anmeldung erforderlich)	Shake out Run, Treffpunkt 11:00 bei der Europaallee (Anmeldung erforderlich)
SONNTAG	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 42.195 km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 42.195 km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 42.195 km
DIVERS	Kein Rumpfkrafttraining mehr. Fülle während den letzten drei Tagen (DO-SA) deine Kohlenhydratspeicher auf!	Kein Rumpfkrafttraining mehr. Fülle während den letzten drei Tagen (DO-SA) deine Kohlenhydratspeicher auf!	Kein Rumpfkrafttraining mehr. Fülle während den letzten drei Tagen (DO-SA) deine Kohlenhydratspeicher auf!

KEINE LUST ALLEINE ZU TRAINIEREN?

LAUF

RUNDAY MONDAYS
(IMMER MONTAGS)

MIT

On Run Club Zurich
(IMMER MITTWOCHS)

UNS.

