



# 3 MONATSPLAN ZUM MEGAMARSCH

von Martin Gemse



**12**

**12 WOCHEN BIS ZUM MEGAMARSCH**

10 bis 20 km

"NORMAL" WANDERN, DANACH ÜBERPRÜFEN

**11**

**11 WOCHEN BIS ZUM MEGAMARSCH**

5 bis 10 km mehr

WÄHLE EIN ZUM MEGAMARSCH ÄHNLICHES STRECKENPROFIL

**10**

**10 WOCHEN BIS ZUM MEGAMARSCH**

40 km

IN DER DARAUFGFOLGENDEN WOCHE REGENRIEREN

PAUSE

**Module**

PAUSE

NACHTMARSCH

2X20 KM HINTEREINANDER

TEMPOMARSCH  
25 KM

LANGE STRECKE  
MIND. 40KM

HÖHENMETER  
20KM

LANGE STRECKE  
MIND. 40KM

**EINE WOCHE VOR DEM MEGAMARSCH**

20KM

GENIESS DIE LETZTE RUNDE VOR DEM MEGAMARSCH