

Trainingsplan "Halbmarathon"

mit dem Ziel unter 2:00 Stunden zu laufen

| Legende | Trainingsform | Tempo |
|---------|---------------------|-------------|
| LDL | Langsamer Dauerlauf | 7:00 |
| DL | Lockerer Dauerlauf | 6:30 / 6:45 |
| SDL | Schneller Dauerlauf | 6:00 |

| Legende | Trainingsform |
|---------|-------------------|
| FL | Fahrtenspiel-Lauf |
| TL | Testlauf |
| WK | Wettkampf |

| 1. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| km | | 7 | | 7 | | | 10 |
| Art | | DL | | DL | | | LDL |
| min | | 47 | | 47 | | | 70 |
| min/km | | 6:45 | | 6:45 | | | 7:00 |
| Bemerkung: (24 km) In der ersten Woche wird locker gelaufen! Keine Besonderheiten. | | | | | | | |
| 2. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 7 | | 10 | | | 10 |
| Art | | DL | | SDL | | | DL |
| min | | 47 | | 60 | | | 65 |
| min/km | | 6:45 | | 6:00 | | | 6:30 |
| Bemerkung: (27 km) Es gibt keine besondere Trainingseinheit. | | | | | | | |
| 3. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 7 | | 10 | | | 12 |
| Art | | DL | | SDL | | | LDL |
| min | | 45 | | 60 | | | 84 |
| min/km | | 6:30 | | 6:00 | | | 7:00 |
| Bemerkung: (29 km) Am Sonntag ist ein langsamer und ruhiger Lauf vorgesehen. | | | | | | | |
| 4. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 10 | | 10 | | 15 | |
| Art | | SDL | | SDL | | LDL | |
| min | | 60 | | 60 | | 105 | |
| min/km | | 6:00 | | 6:00 | | 7:00 | |
| Bemerkung: (35 km) Der lange erholsame Lauf zum Abschluss der Woche wird immer länger. | | | | | | | |
| 5. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 7 | | 10 | | 5 | 10 |
| Art | | DL | | SDL | | LDL | TL |
| min | | 47 | | 60 | | 35 | 55 |
| min/km | | 6:45 | | 6:00 | | 7:00 | 5:30 |
| Bemerkung: (32 km) Am Sonntag 10km-Testlauf in Form eines Volkslaufs oder alleine die Zeit stoppen. | | | | | | | |
| 6. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 11 | | 7 | | | 17 |
| Art | | FL | | DL | | | LDL |
| min | | 66 | | 47 | | | 120 |
| min/km | | 6:00 | | 6:45 | | | 7:00 |
| Bemerkung: (35 km) Am Dienstag 5x1km spurten dazwischen langsam und erholsam laufen! | | | | | | | |
| 7. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 10 | | 10 | | | 20 |
| Art | | SDL | | SDL | | | LDL |
| min | | 60 | | 60 | | | 140 |
| min/km | | 6:00 | | 6:00 | | | 7:00 |
| Bemerkung: (40 km) Keine Besonderheiten. | | | | | | | |
| 8. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 7 | | 7 | | | 22 |
| Art | | DL | | DL | | | LDL |
| min | | 47 | | 47 | | | 155 |
| min/km | | 6:45 | | 6:45 | | | 7:00 |
| Bemerkung: (36 km) Der längste Lauf der Vorbereitung ist am Sonntag. | | | | | | | |
| 9. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 7 | | 11 | | | 20 |
| Art | | DL | | FL | | | DL |
| min | | 47 | | 66 | | | 130 |
| min/km | | 6:45 | | 6:00 | | | 6:30 |
| Bemerkung: (38 km) Donnerstag 5x1km spurten dazwischen deutlich erholsam langsam laufen! | | | | | | | |
| 10. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| km | | 7 | 10 | | | 5 | 21,1 |
| Art | | DL | SDL | | | LDL | WK |
| min | | 47 | 60 | | | 35 | 119 |
| min/km | | 6:45 | 6:00 | | | 7:00 | 5:40 |
| Bemerkung: (43 km) Nach diesem Training können Sie sich ja vielleicht auf einen Marathon vorbereiten. | | | | | | | |