

TRAININGSPLAN HALBMARATHON

WOCHE 1

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 8 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 3×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 2×2 km schneller Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | Radfahren, Schwimmen oder Kraftübungen z.B. Rumpfstabilisationen (insg. 75 Min) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 12 km langsamer Dauerlauf |

WOCHE 2

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | 5 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×800m in je ca. 4:30 Min. inkl. Pause, je 3 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf |
| Dienstag | Ruhetag |
| Mittwoch | Ruhetag |
| Donnerstag | Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 6 km Tempo-Dauerlauf |
| Freitag | Ruhetag |
| Samstag | 8 km langsamer Dauerlauf |
| Sonntag | Ruhetag |

WOCHE 3

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | 7 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×1.000m in je ca. 5:45 Min. inkl. Pause, je 4 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf |
| Dienstag | Ruhetag |
| Mittwoch | Ruhetag |
| Donnerstag | Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 6 km Tempo-Dauerlauf |
| Freitag | Ruhetag |
| Samstag | 9 km langsamer Dauerlauf |
| Sonntag | Ruhetag |

WOCHE 4

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | 7 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×1.000m in je ca. 5:35 Min. inkl. Pause, je 4 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf |
| Dienstag | Ruhetag |
| Mittwoch | Ruhetag |
| Donnerstag | Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 6 km Tempo-Dauerlauf |
| Freitag | Ruhetag |
| Samstag | 10 km langsamer Dauerlauf |
| Sonntag | Ruhetag |

TRAININGSPLAN HALBMARATHON

WOCHE 5

| TAG | TRAINING |
|------------|--|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 3×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 2×4 km schneller Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | Radfahren, Schwimmen oder Kraftübungen z.B. Rumpfstabilisationen (insg. 75-90 Min.) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 15 km langsamer Dauerlauf |

WOCHE 6

| TAG | TRAINING |
|------------|--|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10-12 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100 m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 3×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 2×2 km schneller Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | Radfahren, Schwimmen oder Kraftübungen, z.B. Rumpfstabilisation (insg. 75-90 Min.) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 16 km langsamer Dauerlauf |

WOCHE 7

| TAG | TRAINING |
|------------|--|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10-12 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100 m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 3×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 2×3 km Tempo-Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | Radfahren, Schwimmen oder Kraftübungen, z.B. Rumpfstabilisation (insg. 75-90 Min.) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 16 km langsamer Dauerlauf |

WOCHE 8

| TAG | TRAINING |
|------------|--|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10-12 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100 m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Ruhetag |
| Donnerstag | 8 km langsamer Dauerlauf und Kraftübungen, z.B. Rumpfstabilisation (30 Min.) |
| Freitag | Ruhetag |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 12-14 km langsamer Dauerlauf |

TRAININGSPLAN HALBMARATHON

WOCHE 9

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10-12 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5 × 100m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 3×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 2×4 km Tempo-Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | 8 km langsamer Dauerlauf und Kraftübungen, z.B. Rumpfstabilisation (30 Min.) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 10 km Wettkampf oder 16-18 km Dauerlauf |

WOCHE 11

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100 m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 2×3 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 8 km Tempo-Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | 8 km langsamer Dauerlauf und Kraftübungen, z.B. Rumpfstabilisation (30 Min.) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 15 km langsamer Dauerlauf |

WOCHE 10

| TAG | TRAINING |
|------------|---|
| Montag | Ruhetag |
| Dienstag | 10 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100 m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 3 km langsamer Dauerlauf, 6 km Tempo-Dauerlauf, 3 km langsamer Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | 8 km langsamer Dauerlauf und Kraftübungen, z.B. Rumpfstabilisation (30 Min.) |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | 16-18 km langsamer Dauerlauf |

WOCHE 12

| TAG | TRAINING |
|------------|--|
| Montag | 8 km langsamer Dauerlauf |
| Dienstag | Ruhetag |
| Mittwoch | Intervall-Läufe: 2×3 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 2 km Tempo-Dauerlauf |
| Donnerstag | Ruhetag |
| Freitag | 6 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×100 m), jeweils 1 Min. Gehpause zwischen den Steigerungen |
| Samstag | Ruhetag |
| Sonntag | Halbmarathon-Wettkampf (Zielzeit < 2 Stunden) |

MAXIMALE HERZFREQUENZ

Anzahl der Herzschläge pro Minute, die bei größtmöglicher körperlicher Belastung erreicht werden (je nach Alter, Geschlecht, Fitnesszustand und vielen weiteren Faktoren kann es erhebliche individuelle Unterschiede geben). Zur Ermittlung eignen sich Belastungs-EKGs, Faustformeln (z.B. Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter in Jahren}$) oder Sportuhren zur Herzfrequenzmessung.

**LANGSAMER
DAUERLAUF**

ca. 70% der maximalen Herzfrequenz

**SCHNELLER
DAUERLAUF**

ca. 80% der maximalen Herzfrequenz

**TEMPO-
DAUERLAUF**

ca. 85 – 95% der maximalen Herzfrequenz.

INTERVALL-LAUF

Wechsel zwischen schnellen und langsamen Laufeinheiten, bei denen die vorgegebenen Strecken in einem möglichst gleichbleibenden Tempo absolviert werden sollen.

STEIGERUNGSLAUF

ca. 70 – 80% der maximalen Herzfrequenz. Hierbei handelt es sich um einen Lauf über eine vorgegebene Strecke, bei dem das Tempo kontinuierlich gesteigert wird.