

# Trainingsplan

# Halbmarathon - Lauf

Zeitziel: 2:30h - 2:45h

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total
(1) 17.-23.04.	40 min ruhiger DL	Ruhetag	30 min lockerer DL, anschließend 3 SL	Ruhetag	Ruhetag	70 min langsamer DL, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	Ruhetag	??km
(2) 24.-30.04.	40 min lockerer DL	Ruhetag	30 min FS	Ruhetag	Ruhetag	80 min langsamer DL, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	Ruhetag	??km
(3) 01.-07.05.	40 min lockerer DL	Ruhetag	30 min FS	Ruhetag	Ruhetag	90 min langsamer DL, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	Ruhetag	??km
(4) 08.-14.05.	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 3 SL	Ruhetag	35 min FS	Ruhetag	Ruhetag	100 min langsamer DL, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	??km
(5) 15.-21.05.	35 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 5x 2 min schnell (TP 3 min), 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	Sa od So: 10km-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz)	Ruhetag	??km
(6) 22.-28.05.	Ruhetag	Ruhetag	30 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	??km
(7) 29.05.-04.06.	40 min lockerer DL	Ruhetag	40 min FS	Ruhetag	Ruhetag	110 min langsamer DL, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	Ruhetag	??km
(8) 05.-11.06.	35 min langsamer D	Ruhetag	10 min langsamer DL, 4x 3 min schnell (TP 4 min), 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	120 min langsamer DL, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	Ruhetag	??km
(9) 12.-18.06.	30 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 4x 5 min schnell (TP 4 min), 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	90 min langsamer DL, alle 10 min 60 Sek zügiges Gehen	??km
(10) 19.-25.06.	30 min lockerer DL	Ruhetag	5 min langsamer DL, 5x 2 min schnell (TP 3 min), 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Halbmarathon-Wettkampf, alle 10 min 90 Sek zügiges Gehen	??km

**Legende:**

DL	Dauerlauf	Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF
TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen; Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	RT	Renntempo (Tempo am Marathontag)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF	SL	Steigerungslauf (80-100 meter Steigerung vom Trab zum Sprint)
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)

**Faustformel für realistische Endzeiten**

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

**Trainingsplan**

**Halbmarathon - Lauf**

**Zeitziel: 2:30h - 2:45h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(1) 17.-23.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(2) 24.-30.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(3) 01.-07.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

**Trainingsplan**

**Halbmarathon - Lauf**

**Zeitziel: 2:30h - 2:45h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(4) 08.-14.05.</b>	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>0,00</b>				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(5) 15.-21.05.</b>	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				10km-Wettkampf oder Testlauf
Woche	??km	0,00				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>0,00</b>				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(6) 22.-28.05.</b>	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>0,00</b>				

**Trainingsplan**

**Halbmarathon - Lauf**

**Zeitziel: 2:30h - 2:45h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(7) 29.05.-04.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(8) 05.-11.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(9) 12.-18.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

**Trainingsplan****Halbmarathon - Lauf****Zeitziel: 2:30h - 2:45h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(10) 19.-25.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	21,00				Halbmarathon Wettkampf
Woche	??km	21,00				
Gesamtdistanz:		21,000				