

10 Wochen Trainingsplan Halbmarathon

Woche 1-4

in zwei unterschiedlichen Leistungs-Levels

WOCHE	MO	MI	DO	SA/SO
24.07.-30.07.	Lockerer Dauerlauf 30 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45 Min. (Cardio & Kraft)	Level 1: Lockerer Dauerlauf 35 Min. Level 2: Lockerer Dauerlauf 45 Min.	Level 1: Langsamer DL 50 Min. Level 2: Langsamer DL 60 Min.
31.07.-06.08.	Lockerer Dauerlauf 35 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45-60 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 40 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, dazwischen 25 Min. Fahrtspiel	Level 1: Langsamer DL 60 Min. Level 2: Langsamer DL 70 Min.
07.08.-13.08.	Lockerer Dauerlauf 40 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45-60 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 45 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, dazwischen 30 Min. Fahrtspiel	Level 1: Langsamer DL 70 Min. Level 2: Langsamer DL 80 Min.
14.08.-20.08.	Lockerer Dauerlauf 45 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45-60 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 50 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, dazwischen 30 Min. Fahrtspiel	Level 1: Langsamer DL 80 Min. Level 2: Langsamer DL 90 Min.

10 Wochen Trainingsplan Halbmarathon

Woche 5-8

in zwei unterschiedlichen Leistungs-Levels

WOCHE	MO	MI	DO	SA/SO
21.08.-27.08.	Lockerer Dauerlauf 45 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45 Min. (Cardio & Kraft)	Level 1: Lockerer DL 50 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, dazwischen 25 Min. Tempo	Level 1: Langsamer DL 90 Min. Level 2: Langsamer DL 100 Min.
28.08.-03.09.	Lockerer Dauerlauf 45 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45-60 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 55 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, 4x5 Min. schnell mit 3 Min Pause	Level 1: Langsamer DL 100 Min. Level 2: Langsamer DL 110 Min.
04.09.-10.09.	Lockerer Dauerlauf 45 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC 5 Steigerungen	Alternativtraining 55-70 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 60 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, dazwischen 30 Min. Tempo	Level 1: Langsamer DL 110 Min. Level 2: Langsamer DL 120 Min.
11.09.-17.09.	Lockerer Dauerlauf 50 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 55-70 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 60 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, 3x10 Min. schnell mit 3 Min Pause	Langsamer DL 120 Min.

10 Wochen Trainingsplan Halbmarathon

Woche 9-10

in zwei unterschiedlichen Leistungs-Levels

WOCHE	MO	MI	DO	SA/SO
18.09.-24.09. Tapering	Lockerer Dauerlauf 40 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Alternativtraining 45-60 Min. (Cardio & Kraft)	Lvl 1: Lockerer DL 45 Min. Lvl 2: je 10 Min. ein-/auslaufen, dazwischen 20 Min. Tempo	Level 1: Langsamer DL 60 Min. Level 2: 30 Min. DL, 30 Min. schnell
25.09.-01.10. Wettkampf- woche	Lockerer Dauerlauf 40 Min. davon etwa 5-10 Min. Lauf-ABC	Pause	optional: 20 Min. locker laufen	Wettkampf 21,1km Lvl 1: 2:20 Std Lvl 2: 2:00 Std