

## 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.							