

Trainingsplan Halbmarathon



Trainingsvoraussetzung: 60 Min. Laufen
Trainingsziel: Halbmarathon

1. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 15.03.10	15 Min. GA1 2 x 1 km im SB (1 km P)		27
Aufbau I	15 Min. GA1 (ca. 8,0 km)	55 Min. GA1 (ca. 9,2 km)	60 Min. GA1 (ca. 10,0 km)
2. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 22.03.10	15 Min. GA1 4 km im RT		30
Aufbau II	15 Min. GA1 (ca. 9,0 km)	60 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	65 Min. GA1 (ca. 10,8 km)
3. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 29.03.10	15 Min. GA1 3 x 1 km im SB (1 km P)		33
Aufbau III	15 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	65 Min. GA1 (ca. 10,8 km)	70 Min. GA1 (ca. 11,7 km)
4. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 05.04.10	15 Min. GA1 6 km im RT		35
Aufbau IV	10 Min. GA1 (ca. 11,0 km)	70 Min. GA1 (ca. 11,7 km)	75 Min. GA1 (ca. 12,5 km)
5. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 12.04.10			33
Regeneration	60 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	60 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	80 Min. GA1 (ca. 13,3 km)
6. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 19.04.10	15 Min. GA1 2 x 1 km im SB (1 km P)		34
Aufbau I	15 Min. GA1 (ca. 8,0 km)	65 Min. GA1 (ca. 10,8 km)	90 Min. GA1 (ca. 15,0 km)
7. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 26.04.10	15 Min. GA1 6 km im RT		37
Aufbau II	15 Min. GA1 (ca. 9,0 km)	70 Min. GA1 (ca. 11,7 km)	100 Min. GA1 (ca. 16,7 km)
8. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 03.05.10	15 Min. GA1 3 x 1 km im SB (1 km P)		41
Aufbau III	15 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	75 Min. GA1 (ca. 12,5 km)	110 Min. GA1 (ca. 18,3 km)
9. Woche	Di	Do	Sa/So
ab 10.05.10	10 Min. GA1 8 km im RT		36
Aufbau IV	10 Min. GA1 (ca. 12,0 km)	60 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	85 Min. GA1 (ca. 14,2 km)
10. Woche	Di	Do	So
ab 17.05.10			39
Tapering	60 Min. GA1 (ca. 10,0 km)	45 Min. GA1 (ca. 7,5 km)	Halbmarathon (ca. 21,1 km)

Legende			
GA1	Grundlagenausdauer 1 (HF < 75% Hfmax)	langsam	06:00
GA2	Grundlagenausdauer 2 (HF < 85% Hfmax)	schneller	
RT	Renntempo	wie im Rennen	
SB	Spitzenbereich	schnell	
P	Pause	traben	