

Ziel: Halbmarathon, Zeitziel: unter 2 Stunden

Woche	Tag	Übung	Woche	Tag	Übung
1	Mo	35 min lockerer DL (Puls ca. 80 % der maximalen HF)	6	Mo	30 min langsamer DL
	Mi	45 min Fahrtspiel (mit Tempowechsel nach Gefühl)		Mi	10 min langsamer DL, dann 2 x 10 min schnell (Pause zw. Belast.: 5 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Do	35 min lockerer DL		Do	40 min lockerer DL
	Sa	40 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen (100 m vom Trab zum Sprint)		Sa	10 min langsamer DL, dann 30 min schnell (*), anschl. 10 min langs. DL
	So	60 min langsamer DL (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF)		So	70 min langsamer DL
2	Mo	40 min lockerer DL	7	Mo	40 min lockerer DL
	Mi	45 min Fahrtspiel		Mi	10 min langsamer DL, dann 15 x 1 min schnell (Pause zw. Belast.: 1 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Do	40 min lockerer DL		Do	30 min langsamer DL
	Sa	10 min langs. DL, dann 20 min schnell (*), anschl. 10 min langs. DL		Sa	30 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	60 min langsamer DL		So	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz
3	Mo	35 min lockerer DL	8	Mo	35 min lockerer DL
	Mi	10 min langsamer DL, dann 5 x 3 min schnell (Puls ca. 85-90 % der maximalen HF) (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), 10 min langs. DL		Mi	35 min lockerer DL
	Do	40 min lockerer DL		Do	10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben)
	Sa	10 min langs. DL, dann 20 min schnell (*), 10 min langs. DL		Sa	30 min lockerer DL
	So	65 min langsamer DL		So	80 min langsamer DL
4	Mo	40 min lockerer DL	9	Mo	35 min lockerer DL
	Mi	10 min langs. DL, dann 4 x 6 min schnell (*), 10 min langs. DL		Mi	10 min langsamer DL, dann 2 x 10 min schnell (Pause zw. Belast.: 5 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Do	35 min lockerer DL		Do	35 min lockerer DL
	Sa	10 min langsamer DL, dann 30 min schnell (*), 10 min langs. DL		Sa	10 min langsamer DL, dann 25 min schnell (*), anschl. 10 min langs. DL
	So	70 min langsamer DL		So	60 min langsamer DL
5	Mo	40 min lockerer DL	10	Di	20 min lockerer DL
	Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), 10 min langs. DL		Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Do	30 min langsamer DL		Do	30 min lockerer DL
	Sa	30 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen		Sa	20 min langsamer DL
	So	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz		So	Halbmarathon

* = ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Renntempo

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



www.laufladen.de