

10-Wochen-Trainingsplan
Halbmarathon
(Ziel: unter 2:00 Stunden)

1. Woche

Dienstag 40 min lockerer DL

Donnerstag 35 min lockerer DL, anschließend 5 Steigerungen

Samstag 30 min zügiger DL

Sonntag 40 min langsamer DL

2. Woche

Dienstag 40 min lockerer DL

Donnerstag 35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)

Samstag 30 min lockerer DL

Sonntag 50 min langsamer DL

3. Woche

Dienstag 40 min lockerer DL

Donnerstag 40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)

Samstag 30 min lockerer DL

Sonntag 55 min langsamer DL

4. Woche

Dienstag 45 min lockerer DL

Donnerstag 40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)

Samstag 30 min lockerer DL

Sonntag 60 min langsamer DL

5. Woche

Dienstag 45 min lockerer DL

Donnerstag 10 min langsamer DL,

4 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause),
10 min langsamer DL

Freitag 20 min lockerer DL

Sonntag 10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz

6. Woche

Dienstag 40 langsamer DL

Donnerstag 10 min langsamer DL,

5 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause),
10 min langsamer DL

Samstag 40 min lockerer DL

Sonntag 80 min langsamer DL

7. Woche

Dienstag 45 min lockerer DL

Donnerstag 45 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)

Samstag 40 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen

Sonntag 20 min langsamer DL,
30 min zügiger DL, 20 min langsamer DL

8. Woche

Dienstag 45 min langsamer DL

Donnerstag 10 min langsamer DL,

5 x 4 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause),
10 min langsamer DL

Samstag 40 min lockerer DL

Sonntag 100 min langsamer DL

9. Woche

Dienstag 40 min lockerer DL

Donnerstag 10 min langsamer DL,
4 x 5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause),
10 min langsamer DL

Samstag 40 min lockerer DL

Sonntag 80 min langsamer DL

10. Woche

Dienstag 30 min lockerer DL

Mittwoch 5 min langsamer DL,
3 km im angestrebten Halbmarathon-Renntempo,
5 min langsamer DL

Freitag 10 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen

Sonntag Halbmarathon-Wettkampf

Das richtige Tempo

Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen:

DL

Dauerlauf

TP

Trabpause (Pause zwischen Belastungen)

Langsamer DL

Puls etwa 65 – 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Ruhiger DL

Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Lockerer DL

Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Zügiger DL

Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Fahrtspiel

Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst.

Renntempo

Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können.

Steigerungen

Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird.

TL

Tempoläufe (immer mit 10 min Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)

Quelle: www.runnersworld.de