

Trainingsplan Halbmarathon für „Einsteiger“

TRAININGSPLAN

WOCHE 1		TE 3 + W	Std. 4	WOCHE 2		TE 4	Std. 3	WOCHE 3		TE 3	Std. 3,5	WOCHE 4		TE 4	Std. 5
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL I 60'	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	60' Schwimmen oder Radfahren			Di	DL I 60' 5 x 80m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	DL reg 45' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Koo.</i>	
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	-		
Do	DL I/m/I 20/20/20'			Do	DL I/m/I 15/30/15' <i>Gymn.</i>			Do	DL I/m 45/15' <i>Gymn.</i>			Do	DL reg 30' 30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn.</i>	
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	DL reg 5 km 3 x 200m Steigerungslauf	<i>Gymn., Koo.</i>		Sa	-			Sa	-			Sa	DL reg 45'	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	
So	Wettkampf od. Testlauf 10 km			So	DL II 75'			So	DL II 80'			So	30' Schwimmen oder Radfahren		
WOCHE 5		TE 3	Std. 3,5	WOCHE 6		TE 3	Std. 3,5	WOCHE 7		TE 4	Std. 3	WOCHE 8		TE 4	Std. 4,5
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL I 60' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	DL I 60' 4 x 150m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	DL I 60' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	DL reg 30'	<i>Gymn.</i>	
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	-		
Do	DL I/m/I 20/20/20'			Do	DL I/m/s 30/20/10'			Do	TL ext. 5 x 10' (10km Tempo) Pause 5'			Do	DL reg 30' 3 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	-			Sa	60' Schwimmen oder Radfahren			Sa	-			Sa	DL reg 30'	<i>Gymn.</i>	
So	DL II 90'			So	DL II 100'			So	DL II 90'			So	60' Schwimmen oder Radfahren		
WOCHE 9		TE 3	Std. 3,5	WOCHE 10		TE 4	Std. 4,5	WOCHE 11		TE 4	Std. 5	WOCHE 12		TE 3 + W	Std. 5
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL reg 45'	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	DL I 60' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Di	DL reg 30-40' 5 x 100m Steigerungslauf			Di	DL reg 30-40' 3 x 150m Steigerungslauf		
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	DL I/m/I 20/20/20'		
Do	DL I/m/I 15/45/15'			Do	TL ext. 2 x 20' (10km Tempo) Pause 10-12'			Do	TL ext. 2 x 20' (10km Tempo) Pause 10-12'			Do	-		
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	DL I 45' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Sa	60' Schwimmen			Sa	DL reg 45'	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Sa	DL I 20' 3 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Koo.</i>	
So	DL II 120'			So	DL II 120'			So	DL I/m/I 20/60/20'			So			

HALBMARATHON

Was die Abkürzungen bedeuten:

ABKÜRZUNG	BEDEUTUNG	HERZFREQUENZ
DL I	Dauerlauf leicht	65-75% der HF max
DL I/m	Dauerlauf leicht/mittel	
DL I/m/l	Dauerlauf leicht/mittel/leicht	
DL I/m/s	Dauerlauf leicht/mittel/schnell	
DL II	Dauerlauf Leicht lang	65-75% der HF max
DL m	Dauerlauf mittel	75- 80 (85%) der HF max
DL reg	Dauerlauf regenerativ	60-70% der HF max
TL ext	Tempolauf extensiv	90-(95)% der HF max
Gymn	Gymnastik	
Koo	Koordination	