

# Trainingsplan

# Halbmarathon - Lauf

Zeitziel: 1:40h

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total
(1) 17.-23.04.	Ruhetag	50 min lockerer DL	Ruhetag	45 min FS	Ruhetag	40 min lockerer DL, anschließend 5 SL	75 min langsamer DL	??km
(2) 24.-30.04.	Ruhetag	50 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 20 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	Ruhetag	50 min ruhiger DL	80 min langsamer DL	??km
(3) 01.-07.05.	Ruhetag	50 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 6x 2:30 min schnell (TP 2 min), 10 min langsamer DL	40 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 25 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	90 min langsamer DL	??km
(4) 08.-14.05.	Ruhetag	50 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 5x 3 min schnell (TP 2 min), 10 min langsamer DL	45 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 30 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	90 min langsamer DL	??km
(5) 15.-21.05.	Ruhetag	50 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 4x 4 min schnell (TP 3 min), 10 min langsamer DL	30 min langsamer DL	Ruhetag	20 min lockerer DL, anschließend 3 SL	10km-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz)	??km
(6) 22.-28.05.	Ruhetag	40 min langsamer DL	Ruhetag	40 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 2x 10 min schnell (4:40 min/km), 10 min langsamer DL	100 min langsamer DL	??km
(7) 29.05.-04.06.	Ruhetag	50 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 4x 5 min schnell (TP 2 min), 10 min langsamer DL	45 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 30 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	110 min langsamer DL	??km
(8) 05.-11.06.	Ruhetag	50 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 5x 4 min schnell (TP 2 min), 10 min langsamer DL	45 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 30 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	120 min langsamer DL	??km
(9) 12.-18.06.	Ruhetag	40 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 6x 4 min schnell (TP 2 min), 10 min langsamer DL	45 min lockerer DL	Ruhetag	10 min langsamer DL, 30 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	70 min langsamer DL	??km
(10) 19.-25.06.	Ruhetag	20 min lockerer DL	10 min langsamer DL, 4x 3 min schnell (TP 2 min), 10 min langsamer DL	30min lockerer DL	20 min langsamer DL, anschließend 3 SL	Ruhetag	Halbmarathon-Wettkampf	??km

**Legende:**

DL	Dauerlauf	Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF
TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen; Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	RT	Renntempo (Tempo am Marthontag)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF	SL	Steigerungslauf (80-100 meter Steigerung vom Trab zum Sprint)
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)

**Faustformel für realistische Endzeiten**

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

**Trainingsplan**

**Halbmarathon - Lauf**

**Zeitziel: 1:40h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(1) 17.-23.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(2) 24.-30.04.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(3) 01.-07.05.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

**Trainingsplan**

**Halbmarathon - Lauf**

**Zeitziel: 1:40h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(4) 08.-14.05.</b>	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>0,00</b>				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(5) 15.-21.05.</b>	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				10km-Wettkampf oder Testlauf
Woche	??km	0,00				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>0,00</b>				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(6) 22.-28.05.</b>	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>0,00</b>				

**Trainingsplan**

**Halbmarathon - Lauf**

**Zeitziel: 1:40h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(7) 29.05.-04.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(8) 05.-11.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(9) 12.-18.06.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

**Trainingsplan****Halbmarathon - Lauf****Zeitziel: 1:40h**

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
<b>(10) 19.-25.06.</b>	<b>Montag</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Dienstag</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Mittwoch</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Donnerstag</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Freitag</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Samstag</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Sonntag</b>	<b>21,00</b>				<b>Halbmarathon Wettkampf</b>
<b>Woche</b>	<b>??km</b>	<b>21,00</b>				
<b>Gesamtdistanz:</b>		<b>21,000</b>				