

## 10 Wochen Plan für 10,5 km / Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt

### Beginn: 09. Juli 2012

1

<b>Woche 1</b> <b>09.07. – 15.07.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> <b>Circa-Angaben</b>	<b>Events / Laufveranstaltungen</b>	
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein- u. Auslaufen 5x1km schnell, 2 min Trabpause	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit 8 Steigerungen und 100 m Trabpause	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	15	Grillfest / Mistelbacher Keller	
SONNTAG	☺			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43 / 43</b>		
<b>Woche 2</b> <b>16.07. – 22.07.</b>				
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein- u. Auslaufen 6 x 1 km schnell / 3 Min. Trabpause	11		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	15 / 17		
SONNTAG	☺			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>44 / 46</b>		
<b>Woche 3</b> <b>23.07. – 29.07.</b>				
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein-/Auslaufen 10 x 3 Min. schnell / 2 Min. Trabpause	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 Min. langsam, 30 Min. schnell, Auslaufen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	15 / 18	Brotzeit-Lauf	
SONNTAG				
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43 / 46</b>		

## 10 Wochen Plan für 10,5 km / Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt

### Beginn: 09. Juli 2012

2

Woche 4 30.07. – 05.08.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	15 Min. Ein-/Auslaufen, 3/4/6/4/3 Min. schnell / 2 Min. Trabp.	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	15 / 18	<b>Velburg Burgberglauf</b>	
SONNTAG	☺			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43 / 46</b>		
<b>Woche 5 06.08. – 12.08.</b>				
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	15 Min Ein- Auslaufen, 16x1 Min. schnell, 1 Min. Trabpause	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 Min. Einl. 35 Min. schnell (10 sec langs. als Renntempo ), Auslaufen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	☺			
SONNTAG	Langsamer DL	22	<b>Rothseelauf</b>	
		<b>50</b>		
<b>Woche 6 13.08. –19.08.</b>				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein-/Auslaufen 8 x1 km Tempolauflauf/2 Min. Trabpause	13	<b>Volksfestbesuch</b>	Trainingsbeginn vorverlegen, auf 17.30 Uhr, oder um einen Tag verschieben
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG				
SONNTAG	Langsamer Dauerlauf	15 / 23	<b>Finish-Line-Lauf Nürnberg</b>	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>46 / 54</b>		

## 10 Wochen Plan für 10,5 km / Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt

### Beginn: 09. Juli 2012

Woche 7 20.08. – 26.08.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein-/Auslaufen 3-4-5-6-4-3 km Tempolauf/ 2 Min. Trabpause	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	15 Min. Ein-/Auslaufen, 6 km schnell	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL mit Bergeinheit	15 / 20		
SONNTAG	☺			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>45 / 50</b>		
Woche 8 27.08. – 02.09.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	Ein-/Auslaufen, 4 x2 km schnell 3 min Trabpause	13		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Langsamer DL mit Bergeinheit	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	15 / 22		
SONNTAG				
<b>Wochenkilometer</b>		<b>46 / 53</b>		
Woche 9 03.09.- 09.09.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	Ein-/ Auslaufen, 9x3 Min. schnell, 2 Min. Trabpause	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Ein- / Auslaufen , 70 Min. lockerer DL	12		
FREITAG	☺		Stammtisch „Zur Au“	
SAMSTAG	Langsamer DL	15 / 18		
SONNTAG				
<b>Wochenkilometer</b>		<b>47 / 50</b>		

## 10 Wochen Plan für 10,5 km / Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt Beginn: 09. Juli 2012

4

Woche10 10.09. – 16.09.	Laufeinheiten	Kilometer	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG				
DIENSTAG	Lockerer DL	7		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Langsamer DL mit 3 Steigerungen	5		
FREITAG	☺			
SAMSTAG				
SONNTAG	Stadtlauf Neumarkt 10,5/HM	10,5 / 21,1		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>17,5 / 33</b>		

Die 10,5 km Läufer können das Samstaglaufpensum bis auf 15 km reduzieren!  
Dienstags teilweise Bahntraining!

Fahrtspiel	=	wechselnde Tempoeinheiten
DL	=	Dauerlauf (immer zuzüglich Ein- und Auslaufen)
Pause bei Intervalltraining	=	langsames Traben
Steigerungen	=	Beschleunigung über 100 m (kein Sprint!)
Jogging	=	regenerativer Dauerlauf
Lockerer DL	=	75% - 80% der max. Herzfrequenz
Langsamer DL	=	70% - 75% der max. Herzfrequenz
Schneller DL	=	85% - 92 % der max. Herzfrequenz

Viel Erfolg beim Training!

H. T.