

10-Wochen-Plan für Frühjahrs-Halbmarathon Beginn: 04. März 2013

1

Woche 1 04.03. – 10.03.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	10 min langsam., 30 min locker, 10 min auslaufen	8		
DIENSTAG	10 min l., 5x1000m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	60 min lockerer DL mit 10 Steigerungen und 100 m Trabpause	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	30 min langsam, 60 min locker	15		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		43		
Woche 2 11.03. – 17.03.				
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min langsam, 6x1000m schnell, mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	11		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min langsam, 20 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 30 min locker	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	90 min langsamer DL	15		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		44		
Woche 3 18.03. – 24.03.				
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min locker, 3x2000m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min auslaufen	11		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min langsam, 30 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 30 min lockerer DL	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	10 min langsamer DL, 90 min lockerer DL	17		
SONNTAG	Wochenkilometer	48		

10-Wochen-Plan für Frühjahrs-Halbmarathon Beginn: 04. März 2013

2

Woche 4 25.03. – 31.03.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben		
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min locker, 4x2000m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min langsam	13		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit 5 Bergeinheiten St. Josef etc.	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	105 min langsamer DL mit 4 Steigerungen	18		
OSTERSONNTAG	☺ Wochenkilometer	49	☺ Beginn Sommerzeit	
Woche 5 01.04. – 07.04.				
OSTERMONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min langsam, 12x1 min Tempo mit 1 min Trabpause, 20 min lockerer DL, 10 min auslaufen	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min langsam, 35 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min lockerer DL mit auslaufen	11		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	105 min langsamer DL mit 4 Steigerungen	18		
SONNTAG	☺ Wochenkilometer	49		
Woche 6 08.04. - 14.04.				
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min l., 8x1000m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen.	14		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min langsam, 35 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min locker	11		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	110 min langsamer DL mit 4 Steigerungen	19		
SONNTAG	Wochenkilometer	52	HALBMARATHON AMBERG	

10-Wochen-Plan für Frühjahrs-Halbmarathon Beginn: 04. März 2013

3

Woche 7 15.04. – 21.04.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben		
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 8x 4 min schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	14		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	15 min langsamer DL, 7 km im HM-Tempo, 15 min auslaufen	13		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	120 min langsamer DL	20		
SONNTAG	☺ Wochenkilometer	55		
Woche 8 22.04. – 28.04.				
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 4x 8 min schnell mit 3 min Trabpause, 10 min auslaufen	14		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min einlaufen, Bergeinheiten, 10 min auslaufen	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	120 min langsamer DL mit 3 Steigerungen	20	HALBMARATHON INGOLSTADT	
SONNTAG	Wochenkilometer	54		
Woche 9 29.04.- 05.05.				
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 3x 10 min schnell mit 4 min Trabpause, 10 min auslaufen	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	70 min lockerer DL	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	90 min langsamer DL	15		
SONNTAG	Wochenkilometer	47		

10-Wochen-Plan für Frühjahrs-Halbmarathon Beginn: 04. März 2013

4

Woche10 06.05. – 12.05.	Laufeinheiten	Kilometer		
MONTAG				
DIENSTAG	10 min ein- u. auslaufen , 3 Steigerungen und 3 km im angestrebten HM-Tempo	7		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	30 min langsam, 3 Steigerungen	5		
FREITAG	☺			
SAMSTAG				
SONNTAG	ZIEL: HM Regensburg etc.	21		
Wochenkilometer		33		

Bitte beachten: Vor Beginn des Trainings die persönliche maximale Herzfrequenz bestimmen und danach das Training ausrichten!!!

Fahrtspiel	=	wechselnde Tempoeinheiten
DL	=	Dauerlauf (immer zuzüglich ein- und auslaufen)
Pause bei Intervalltraining	=	langames Traben
Steigerungen	=	Beschleunigung über 100 m (3-5 mal in ein flottes Tempo, kein Sprint!)
Langsamer DL, Trabpausen	=	72% - 75% der max. Herzfrequenz
Lockerer DL	=	75% - 80% der max. Herzfrequenz
Schneller DL	=	85% - 92% der max. Herzfrequenz
Wettkampf, Tempolauf (TL)	=	> 92% der max. Herzfrequenz

Viel Spaß!
H. T.