

# 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon / 10 km

Beginn: 27. Februar 2017

1

Woche 1 27.02. – 05.03.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen
ROSENMONTAG	☺		
DIENSTAG	10 min langsam, 3x1000 m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	60 min lockerer DL mit 6 Steigerungen und 100 m Trabpause	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Wanderung in die Nacht	(12)	☺Wanderung in die Nacht
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>32</b>	
Woche 2 06.03. – 12.03.			
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8	
DIENSTAG	10 min langsam, 3/4/6/4/3 min schnell, mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	90 min langsamer DL	15	
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43</b>	
Woche 3 13.03. – 19.03.			
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8	
DIENSTAG	10 min einlaufen, 3x1500 m schnell mit 3 min Trabpause, 10 min auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 min einlaufen, 20 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), lockerer DL und auslaufen	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	100 min lockerer DL	17	
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>47</b>	

## 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon / 10 km

### Beginn: 27. Februar 2017

<b>Woche 4</b> <b>20.03. – 26.03.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> <b>Circa-Angaben</b>	
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8	
DIENSTAG	10 min locker, 3x2000m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min langsam	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit 5 Bergeinheiten St. Josef etc.	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	105 min langs. DL mit 4 Steigerungen	18	
SONNTAG	☺		☺ Beginn Sommerzeit
<b>Wochenkilometer</b>		<b>48</b>	
<b>Woche 5</b> <b>27.03. – 02.04.</b>			
MONTAG	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, 30 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min lockerer DL mit auslaufen	11	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	105 min langsamer DL	18	Lauf ab 16:00 Uhr!!!
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>49</b>	
<b>Woche 6</b> <b>03.04. - 09.04.</b>			
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8	
DIENSTAG	10 min l., 7x1000 m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen.	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 min langsam, 30 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min locker	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	110 min langsamer DL	19	
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>51</b>	

## 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon / 10 km

### Beginn: 27. Februar 2017

<b>Woche 7</b> <b>10.04. – 16.04.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> <b>Circa-Angaben</b>	
MONTAG	50 min langsamer DL	8	Osterferien
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 4x 2000 m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	12	Osterferien
MITTWOCH	☺		Osterferien
DONNERSTAG	15 min langsamer DL, 4000 m im HM-Tempo, 15 min auslaufen	11	Osterferien
<b>KARFREITAG</b>	☺		
SAMSTAG	120 min langsamer DL	20	
<b>OSTERSONNTAG</b>	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>51</b>	
<b>Woche 8</b> <b>17.04. – 23.04.</b>			
<b>OSTERMONTAG</b>	50 min langsamer DL	8	
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 5x 2000 m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min auslaufen	14	Osterferien
MITTWOCH	☺		Osterferien
DONNERSTAG	10 min einlaufen, Bergeinheiten, 10 min auslaufen	10	Osterferien
FREITAG	☺		Osterferien
SAMSTAG	120 min langsamer DL mit 3 Steigerungen	20	
SONNTAG	☺		<b>HALBMARATHON AMBERG</b>
<b>Wochenkilometer</b>		<b>52</b>	
<b>Woche 9</b> <b>24.04.- 30.04.</b>			
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	<b>HALBMARATHON INGOLSTADT</b>
SONNTAG	☺		<b>BENEFIZLAUF SELIGENPORTEN</b>
<b>Wochenkilometer</b>		<b>47</b>	

## 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon / 10 km

### Beginn: 27. Februar 2017

Woche10 01.05. –07.05.	Laufeinheiten	Kilometer	
MONTAG	☺		
DIENSTAG	10 min ein- u. auslaufen , 3000 m im angestrebten HM-Tempo	7	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	30 min langsam, 3 Steigerungen	5	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	☺		
SONNTAG	<b>ZIEL: 10 km / HM Salzburg</b>	10 / 21	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>22 / 33</b>	

**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	=	langsames 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.