

10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon

Beginn: 09. März 2015

1

Woche 1 09.03. – 15.03.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	10 min langsam, 30 min locker, 10 min auslaufen	8		
DIENSTAG	10 min langsam, 4x1000m 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	30 min langsam, 60 min locker	15		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		43		
Woche 2 16.03. – 22.03.				
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min langsam, 5x1000m 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	11		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	90 min langsamer DL	15		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		45		
Woche 3 23.03. – 29.03.				
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, 25 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 30 min lockerer DL	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	100 min lockerer DL	17		
SONNTAG	Wochenkilometer	48	☺ Beginn Sommerzeit	

10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon

Beginn: 09. März 2015

Woche 4 30.03. – 05.04.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben		
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		Osterferien
DIENSTAG	10 min locker, 4x2000m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min langsam	13		Osterferien
MITTWOCH	☺			Osterferien
DONNERSTAG	Lockerer DL mit 5 Bergeinheiten St. Josef etc.	10		Osterferien
FREITAG	☺			Osterferien
SAMSTAG	105 min langs. DL mit 4 Steigerungen	18		Osterferien
OSTERSONNTAG	☺ Wochenkilometer	49		
Woche 5 06.04. – 12.04.				
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		Osterferien
MITTWOCH	☺			Osterferien
DONNERSTAG	10 min langsam, 30 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min lockerer DL mit auslaufen	11		Osterferien
FREITAG	☺			Osterferien
SAMSTAG	105 min langsamer DL mit 4 Steigerungen	18		Osterferien
SONNTAG	☺ Wochenkilometer	49		
Woche 6 13.04. - 19.04.				
MONTAG	10 min l., 30 min locker, 10 min ausl.	8		
DIENSTAG	10 min l., 8x1000m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen.	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min langsam, 35 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min locker	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	110 min langsamer DL mit 4 Steigerungen	19		
SONNTAG	Wochenkilometer	51		

10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon

Beginn: 09. März 2015

Woche 7 20.04. – 26.04.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben		
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 8x 1000 m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	13		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	15 min langsamer DL, 5000 m im HM-Tempo, 15 min auslaufen	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	120 min langsamer DL	20	HALBMARATHON INGOLSTADT	
SONNTAG	☺ Wochenkilometer	53	HALBMARATHON AMBERG	
Woche 8 27.04. – 03.05.				
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsamer DL, 5x 2000 m schnell mit 4 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		
SONNTAG	Wochenkilometer	54		
Woche 9 04.05.- 10.05.				
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-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon Beginn: 09. März 2015

4

Woche10 11.05. – 17.05.	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	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 = 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.