

## 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon

### Beginn: 09. März 2015

1

<b>Woche 1</b> <b>09.03. – 15.03.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> <b>Circa-Angaben</b>	<b>Events / Laufveranstaltungen</b>	
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	☺			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43</b>		
<b>Woche 2</b> <b>16.03. – 22.03.</b>				
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	☺			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>45</b>		
<b>Woche 3</b> <b>23.03. – 29.03.</b>				
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	<b>Wochenkilometer</b>	<b>48</b>	☺ Beginn Sommerzeit	

## 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon

### Beginn: 09. März 2015

<b>Woche 4</b> <b>30.03. – 05.04.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> <b>Circa-Angaben</b>		
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
<b>OSTERSONNTAG</b>	☺ <b>Wochenkilometer</b>	<b>49</b>		
<b>Woche 5</b> <b>06.04. – 12.04.</b>				
<b>OSTERMONTAG</b>	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	☺ <b>Wochenkilometer</b>	<b>49</b>		
<b>Woche 6</b> <b>13.04. - 19.04.</b>				
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	<b>Wochenkilometer</b>	<b>51</b>		

## 10-Wochen-Trainingsplan für Frühjahrs-Halbmarathon

### Beginn: 09. März 2015

<b>Woche 7</b> <b>20.04. – 26.04.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> <b>Circa-Angaben</b>		
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	☺ <b>Wochenkilometer</b>	<b>53</b>	<b>HALBMARATHON AMBERG</b>	
<b>Woche 8</b> <b>27.04. – 03.05.</b>				
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	<b>Wochenkilometer</b>	<b>54</b>		
<b>Woche 9</b> <b>04.05.- 10.05.</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		
SONNTAG	<b>Wochenkilometer</b>	<b>47</b>		

## 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	<b>ZIEL: HM Regensburg etc.</b>	21		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>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.