

11-Wochen-Plan für Lindau-Halbmarathon Beginn: 22. Juli 2013

Woche 1 22.07. – 28.07.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 3 x 1000 m schnell mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	60 Min. lockerer DL mit 5 Steigerungen	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL	15 (M 20)	(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich
SONNTAG	☺		
Wochenkilometer		43	
Woche 2 29.07. – 04.08.			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 5 x 1000 m schnell mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL	18 (M 22)	(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich
SONNTAG	☺		
Wochenkilometer		48	
Woche 3 05.08. – 11.08.			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. langsam, 3 x 1500 m schnell mit 3 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. langsam, 20 Min. schnell, (10 sec langsamer als HM-Tempo), 30 Min. locker	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL	18 (M 23)	(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich
SONNTAG	☺		
Wochenkilometer		48	

11-Wochen-Plan für Lindau-Halbmarathon Beginn: 22. Juli 2013

Woche 4 12.08. – 18.08.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	
MONTAG	10 Min. einlaufen., 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 3 x 2000 m schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		Volksfestbesuch Neumarkt
DONNERSTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. schnell (10 sec. langsamer als HM-Tempo), 20 Min. lockerer DL, 10 Min. auslaufen	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	10 Min. langsamer DL, 90 Min. lockerer DL	17 (M 25)	<i>(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich</i>
SONNTAG	☺		Finish-Line-Herbstlauf Nürnberg
	Wochenkilometer	49	
Woche 5 19.08. – 25.08.			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen 4 x 2000 m schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	13	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit 5 Bergeinheiten St. Josef o.ä.	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	105 Min. langsamer DL mit 4 Steigerungen	18 (M 27)	<i>(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich</i>
SONNTAG	☺		
	Wochenkilometer	49	
Woche 6 26.08. – 01.09.			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. langsam, 12 x 1 Min. Tempo mit 1 Min. Trabpause, 20 Min. lockerer DL, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. einlaufen 35 Min. schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 10 Min. lockerer DL, 10 Min. auslaufen	11	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	langsamer DL	20 (M 30)	<i>(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich</i>
SONNTAG	☺		
	Wochenkilometer	51	

11-Wochen-Plan für Lindau-Halbmarathon Beginn: 22. Juli 2013

Woche 7 02.09. - 08.09.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 8 x 1000 m schnell mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit (Fuchsberg o.ä.)	11	
FREITAG	☺		Funrunner Stammtisch
SAMSTAG	langsamer DL	22 (<i>M 30-33</i>)	<i>(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich</i>
SONNTAG			
	Wochenkilometer	53	
Woche 8 09.09. – 15.09.			
MONTAG	☺		
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 3 x 2000 m schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	30 Min. langsamer DL	5	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	☺		
SONNTAG		10,5 / 21,1	14. Neumarkter Stadtlauf
	Wochenkilometer	25,5 / 36	
Woche 9 16.09. – 22.09.			
MONTAG	☺		
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 4 x 2000 m schnell mit 5 Min. Trabpause, 10 Min. langsam	13	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. einlaufen, Bergeinheit, 10 Min. auslaufen	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	130 Min. langsamer DL mit 3 Steigerungen	22 (<i>M 33</i>)	<i>(M)=Begleitung Marathontraining an Samstagen möglich</i>
SONNTAG			
	Wochenkilometer	47	

11-Wochen-Plan für Lindau-Halbmarathon

Beginn: 22. Juli 2013

Woche 10 23.09.- 29.09.	Laufeinheiten	Kilometer	
MONTAG	50 Min. langsamer DL	8	
DIENSTAG	10 Min. langsamer DL, 4 x 2000 m schnell mit 5 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	70 Min. lockerer DL	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	90 Min. langsamer DL	15 (<i>M 24</i>)	
SONNTAG			
	Wochenkilometer	47	
Woche 11 30.09. – 06.10.			
MONTAG	☺		
DIENSTAG	10 Min. einlaufen 3 x 1000 m Tempolauf, Trabpause 2 Min. 10 Min. auslaufen	7	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	30 Min. langsam, 3 Steigerungen	5	
FREITAG	Abfahrt IKK		
SAMSTAG	☺		
SONNTAG	ZIEL: Bodenseelauf	21 (<i>M 42</i>)	
Wochenkilometer		33	

Beginn: 22. Juli 2013

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

<i>VM</i>	=	<i>an Samstagen 15 km ausreichend !</i>
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.