

10 Wochen Plan für 10,5/Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt Beginn: 12. Juli 2010

1

Woche 1 12.07. – 18.07.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	6x1km schnell, 2 min Trabpause	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Steigerungen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	15	Brotzeit-Lauf / Dietfurt Siebentälerlauf	
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		43		
Woche 2 19.07. – 25.07.				
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein- u. Auslaufen 3 x 2 km schnell / 4 Min. Trabpause	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10	Neumarkter Firmenlauf	
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	18		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		46		
Woche 3 26.07. – 01.08.				
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein-/Auslaufen 8 x 3 Min. schnell / 2 Min. Trabpause	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Steigerungen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Velburg Burgberglauf	
SONNTAG				
Wochenkilometer		46		

10 Wochen Plan für 10,5/Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt Beginn: 12. Juli 2010

Woche 4 02.08. – 08.08.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	15 Min. Ein-/Auslaufen 3/6/3/6/3 Min. schnell / 2 Min. Trabp.	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	18		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		46		
Woche 5 09.08. – 15.08.				
MONTAG	Lockerer DL	8		
DIENSTAG	15 min Ein- Auslaufen 16x1 min schnell, 1min Trabp.	10		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10	Volksfestbesuch	
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	20		
SONNTAG	☺			
		48		
Woche 6 16.08. –22.08.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein-/Auslaufen 8 x1 km Tempolauflauf/2 Min.Trabpause	13		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG				
SONNTAG	Langsamer Dauerlauf	23	Lauf ins Blaue	
Wochenkilometer		54		

10 Wochen Plan für 10,5/Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt Beginn: 12. Juli 2010

Woche 7 23.08. – 29.08.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 Min. Ein-/Auslaufen 3-4-5-6-4-3 km Tempolauf/ 2 Min.Trabpause	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Steigerungen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL mit Bergeinheit	20		
SONNTAG	☺		Finish-Line-Herbstlauf Nürnberg	
Wochenkilometer		50		
Woche 8 30.08. – 05.09.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	Geplantes Wettkampftempo 8km	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Langsamer DL mit Steigerungen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	Langsamer DL	22		
SONNTAG				
Wochenkilometer		52		
Woche 9 06.09.- 12.09.				
MONTAG	Langsamer DL	8		
DIENSTAG	9x3 min schnell, 2 min Trabpause	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Berglauf	10		
FREITAG	☺		Stammtisch „Zur Au“	
SAMSTAG	Langsamer DL	18		
SONNTAG				
Wochenkilometer		48		

10 Wochen Plan für 10,5/Halbmarathon Stadtlauf Neumarkt Beginn: 12. Juli 2010

4

Woche10 13.09. – 19.09.	Laufeinheiten	Kilometer	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG				
DIENSTAG	Lockerer DL	8		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	Langsamer DL mit 3 Steigerungen	6		
FREITAG	☺			
SAMSTAG				
SONNTAG	Stadtlauf Neumarkt 10,5/HM	10,5/21,1		
Wochenkilometer		24,5/35		

Die 10,5 km Läufer können das Samstaglaufpensum bis auf 15 km reduzieren!
Dienstags teilweise Bahntraining!

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!)
Jogging	=	regenerativer Dauerlauf
Lockerer DL	=	75% - 80% der max. Herzfrequenz
Langsamer DL	=	70% - 75% der max. Herzfrequenz

Viel Spaß beim Training!

H. u. B.

H.T.