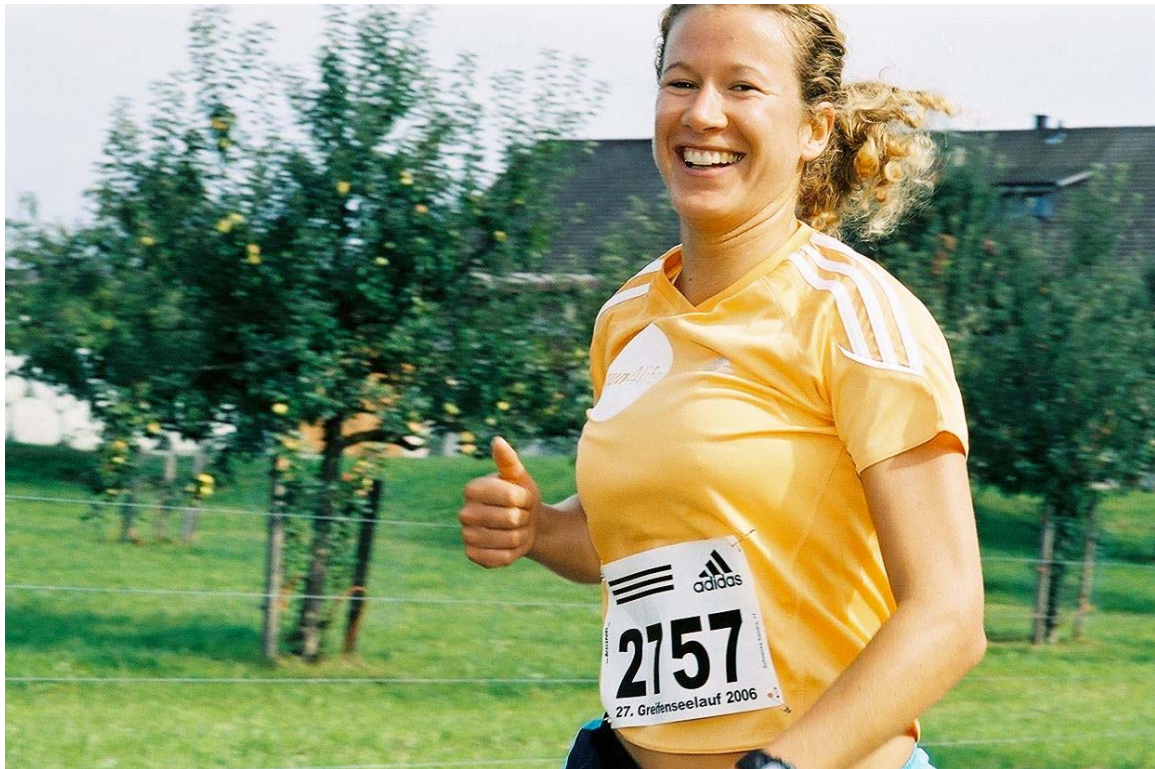


Trainingsplan: Halbmarathon

Disziplin: Halbmarathon
Ziel: unter 1 Stunde 30 Minuten
Zeitinvestition: 6 Trainings à ca. **xx** Stunden pro Woche
Zielgruppe: Fortgeschrittene



Generelle Informationen

Es ist wichtig, dass du deine Ziele ambitiös aber trotzdem realistisch definierst. Da dieser Trainingsplan auf 10 Wochen ausgelegt ist gibt es gewissen Grenzen was erreicht werden kann. Damit du einen Halbmarathon unter 1 Stunde 30 Minuten laufen kannst, musst du zusätzlich zu einem starken Willen auch gewisse physische Voraussetzungen mitbringen. Wahrscheinlich hast du schon einmal 5 oder 10 Kilometer auf Zeit gelaufen. Falls dies so ist, kannst du deine realistische Zielzeit anhand der folgenden Ergebnisse anderer Laufdistanzen berechnen:

- 5 km Bestzeit x 4,667
- 10 km Bestzeit x 2,223
- Marathon Bestzeit x 0,476

Die maximale Herzfrequenz ist bei jedem Menschen verschieden. Die Höhe der MHF hat nichts mit deiner Leistungsfähigkeit zu tun. Sie spielt aber für die Trainingssteuerung eine wichtige Rolle. Wenn du vollständig gesund bist und regelmässig Sport treibst, kannst du deine maximale Herzfrequenz selber ermitteln. Es gibt unterschiedliche Methoden zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz aber du musst auf jeden Fall an deine Grenzen gehen. Beispielsweise ist das möglich durch einen 3000-Meter-Lauf in maximaler Intensität. Auf den letzten 400 Metern muss eine Temposteigerung und auf den letzten 100 Metern ein maximaler Endspurt erfolgen. Sofort im Ziel kann der Puls von Hand oder mittels Messgerät gemessen werden. Dieser Test sollte immer in ausgeruhtem Zustand durchgeführt werden, andernfalls kann eine starke muskuläre Ermüdung die notwendige Mobilisation im Test behindern.

Abkürzung	Erklärung
DL	Dauerlauf (längeres Einhalten einer gleichmässigen Geschwindigkeit)
Langsamer DL	Puls etwa 70–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Ruhiger DL	Puls etwa 75–80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Lockerer DL	Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Zügiger DL	Puls etwa 80–85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
FS	Fahrtspiel (wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke)
WT	Wettkampftempo (Tempo, das du im Wettkampf laufen kannst)
SL	Steigerungslauf (Beschleunigung über eine Strecke von 80–100 Meter)
TP	Trabpause zwischen Belastungen
IV	Intervalle
TL	Tempoläufe
KÜ	Kräftigungsübungen (Rumpfstabilisation)

Woche 1 Gesamtdauer: ca. 5 Stunden 50 Minuten

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 40 min mit 5 x SL + KÜ: 20 min	60 min
Di	Lockerer DL: 20 min + WT: 20 min + DL: 10 min	50 min
Mi	IV: 4 x 1000 m (4:00/1000 m) mit TP: 2 min zwischen Intervalle	50 min
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Zügiger DL: 50 min	50 min
So	Langsamer DL: 80 min	80 min

Woche 2 Gesamtdauer: ca. 6 Stunden

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 45 min mit 5 x SL + KÜ: 20 min	60 min
Di	IV: 5 x 300 m (zügig Berghoch) mit TP: 2 min zwischen Intervalle	40 min
Mi	IV: 6 x 1000 m (4:00/1000m) mit TP: 2 min zwischen Intervalle	60 min
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Zügiger DL: 50 min	50 min
So	Langsamer DL: 90 min	90 min

Woche 3 Gesamtdauer: ????

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 40 min mit 5 x SL + KÜ: 20 min	60 min
Di	Zügiger DL: 50 min	50 min
Mi	IV: 4 x 1500 m schnell mit TP: 3 min zwischen Intervalle	???
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Lockerer DL: 20 min + WT: 30 min + DL: 10 min	60 min
So	Langsamer DL: 90 min	90 min

Woche 4 Gesamtdauer: ????

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 40 min mit 5 x SL	40 min
Di	FS: 50 min + KÜ: 20 min	70 min
Mi	IV: 8 x 300m (zügig Berghoch) mit TP: 2 min zwischen Intervalle	???
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Zügiger DL: 50 min	50 min
So	Langsamer DL: 90 min	90 min

Woche 5 Gesamtdauer: ????

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 40 min mit 5 x SL + KÜ: 20 min	60 min
Di	Zügiger DL: 60 min	60 min
Mi	IV: 8 x 400 m (1:20/400 m) mit TP: 2 min zwischen Intervalle	???
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Zügiger DL: 50 min	50 min
So	WT: 50 min	50 min

Woche 6 Gesamtdauer: ????

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 30 min + KÜ: 20 min	50 min
Di	Zügiger DL: 60 min	60 min
Mi	IV: 4 x 2000 m (8:00/2000 m) mit TP: 3 min zwischen Intervalle	???
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Lockerer DL: 20 min + WT: 30 min + DL: 10 min	60 min
So	Langsamer DL: 100 min	100 min

Woche 7 Gesamtdauer: ca. 5 Stunden 20 Minuten

Tag	Training	Zeit
Mo	Langsamer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Di	Lockerer DL: 50 min	50 min
Mi	IV: 4 x 2000 m schnell (4:00/2000 m) mit TP: 3 min zwischen Intervalle	70 min
Do	Pause	–
Fr	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Lockerer DL: 40 min mit 5 x SL	40 min
So	WT: 40 min	40 min

Woche 8 Gesamtdauer: ca. 6 Stunden 20 Minuten

Tag	Training	Zeit
Mo	Langsamer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Di	Lockerer DL: 50 min	50 min
Mi	FS: 3, 6, 9, 6, 3 min sehr schnell mit TP: 3 min zwischen Intervalle	60 min
Do	Pause	–
Fr	Zügiger DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Lockerer DL: 40 min mit 5 x SL	40 min
So	Langsamer DL: 110 min	110 min

Woche 9 Gesamtdauer: ????

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Di	Lockerer DL: 50 min mit 5 x SL	50 min
Mi	IV: 3 x 3000 m (4:05/1000 m) mit TP: 3 min zwischen Intervalle	???
Do	Pause	–
Fr	Zügiger DL: 40 min + KÜ: 20 min	60 min
Sa	Lockerer DL: 20 min + WT: 30 min + DL: 10 min	60 min
So	Langsamer DL: 60 min	60 min

Woche 10 Gesamtdauer: ca. 2 Stunden 15 Minuten

Tag	Training	Zeit
Mo	Lockerer DL: 30 min + KÜ: 20 min	50 min
Di	Pause	–
Mi	Langsamer DL: 10 min + WT: 15 min + DL: 10 min	35 min
Do	Pause	–
Fr	Langsamer DL: 30 min + Stretchen	30 min
Sa	Langsamer DL: 20 min mit 5 x SL + Stretchen	20 min
So	Halbmarathon-Wettkampf	