

TRAININGSPLAN HALBMARATHON UNTER 02:00 STUNDEN

1. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	40 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	35 Minuten Lockerer Lauf 7 Steigerungen ca. 15 Minuten	Ruhetag	30 Minuten Zügiger Lauf	55 Minuten Langsamer Lauf

2. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	45 Minuten Lockerer Lauf Muskelaufbau (Rücken, Bauchpresse, Klimmzüge, Hanteltraining)	Ruhetag	40 Minuten Fahrtenspiel Muskelaufbau (Rücken, Klimmzüge, Beinpresse, Bauchpresse)	Ruhetag	35 Minuten Lockerer Lauf Muskelaufbau (Klimmzüge, Bauchpresse, Bizeps)	65 Minuten Lockerer Lauf

3. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	45 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	40 Minuten Fahrtenspiel	Ruhetag	35 Minuten Lockerer Lauf Muskelaufbau (Rücken, Bauchpresse, Klimmzüge, Hanteltraining)	70 Minuten Lockerer Lauf

4. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	50 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	45 Minuten Fahrtenspiel	30 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	Ruhetag

5. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
80 Minuten Langsamer Lauf	45 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	Intervalltraining 10 Min. einlaufen, 5 x 3 Min. schnell mit 3 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	20 Minuten Lockerer Lauf 3 Steigerungen	Ruhetag	55 Minuten Lockerer Lauf

6. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	40 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	60 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	40 Minuten Lockerer Lauf	90 Minuten Langsamer Lauf

7. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
40 Minuten Lockerer Lauf	40 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	Intervalltraining 10 Min. einlaufen, 5 x 4 Min. schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	Ruhetag	35 Minuten Langsamer Lauf 3 Steigerungen	95 Minuten Langsamer Lauf

8. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	45 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	Intervalltraining 10 Min. einlaufen, 3 x 5 Min. schnell mit 3 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	110 Minuten Langsamer Lauf

9. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10 Min. einlaufen Muskelaufbau (Rücken, Arme, Beine, Bauch)	50 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	Intervalltraining 10 Min. einlaufen, 6 x 3 Min. schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	40 Min. Lockerer Lauf 3 Steigerungen	Ruhetag	125 Minuten Langsamer Lauf

10. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	40 Minuten Lockerer Lauf Muskelaufbau (Rücken, Bauch, Beine)	Ruhetag	40 Minuten Zügiger Lauf 10 Minuten auslaufen Muskelaufbau (Klimmzüge, Rücken, Bauch, Beine)	Ruhetag	Ruhetag	65 Minuten Lockerer Lauf

11. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	40 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	30 Minuten Lockerer Lauf Intervalltraining 3 x 5 Min. schnell mit 3 Min. Trabpause	40 Minuten Lockerer Lauf 3 Steigerungen	Ruhetag	105 Minuten Langsamer Lauf

12. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
30 Minuten Zügiger Lauf 30 Minuten Seilspringen	Ruhetag	40 Minuten Lockerer Lauf Muskelaufbau (Bauch, Klimmzüge, Beine, Rücken)	Ruhetag	50 Minuten Lockerer Lauf 1 Steigerung	Ruhetag	85 Minuten Lockerer Lauf

13. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	45 Minuten Lockerer Lauf	Ruhetag	Intervalltraining 10 Min. einlaufen, 3 x 6 Min. schnell mit 3 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	80 Minuten Lockerer Lauf

14. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	35 Minuten Lockerer Lauf	5 Minuten einlaufen Halbmarathon Renntempo 5 Minuten auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Wettkampftag Halbmarathon