

Halbmarathon (2:00 h)

Beschreibung

Dieser Plan bereitet dich auf einen Halbmarathon in unter 2:00 Stunden vor. Dieses Ziel ist realistisch, wenn du aktuell (unter Wettkampfbedingungen) 5 km in 26 Minuten oder 10 km in 54 Minuten laufen kannst.

- ✓ Läufe pro Woche: 3 – 4
- ✓ maximaler Trainingsumfang pro Woche: 42 km

Tempobereiche für das Training

Einheit	Pace
lockerer Dauerlauf	max. 6:55 min/km
Dauerlauf	6:45 - 6:55 min/km
langer Lauf	6:45 - 6:55 min/km
Fahrtspiel	5:10 - 6:55 min/km
zügiger Dauerlauf	5:55 min/km
Tempolauf	5:30 min/km
Intervalle	5:10 min/km
Wiederholungsläufe / 30/30/30s	mind. 5:10 min/km
Steigerungen	Tempoverschärfung über 75-100 m auf bis zu 90% deines Sprinttempo



Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training (27 km)	20-30 Min. Ergänzungstraining	Dauerlauf 8 km	Ruhetag oder Alternativtraining	Wiederholungs- läufe 8 km 3 km einlaufen 7*200 m schnell 200 m Trabpause 2 km auslaufen	20-30 Min. Ergänzungstraining	Ruhetag oder Alternativtraining	Dauerlauf 11 km
Notizen							

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training (29 km)	20-30 Min. Ergänzungstraining	Dauerlauf 9 km	Ruhetag oder Alternativtraining	Fahrtspiel 8 km 3 km einlaufen 3 km Tempo- wechsel 2 km auslaufen	20-30 Min. Ergänzungstraining	Ruhetag oder Alternativtraining	Dauerlauf 12 km
Notizen							

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training (31 km)	20-30 Min. Ergänzungstraining	Dauerlauf 10 km	Ruhetag oder Alternativtraining	Wiederholungs-läufe 8 km 3 km einlaufen 8*200 m schnell 200 m Trabpause 2 km auslaufen	20-30 Min. Ergänzungstraining	Ruhetag oder Alternativtraining	Langer Lauf 13 km
Notizen							

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training (29 km)	20-30 Min. Ergänzungstraining	Dauerlauf 10 km + 5 Steigerungen in Hälfte 2	Ruhetag oder Alternativtraining	Dauerlauf 8 km	20-30 Min. Ergänzungstraining	Ruhetag oder Alternativtraining	5 km Test-Wettkampf + je 3 km ein- und auslaufen Ziel: 26 Min. (5:12 min/km)
Notizen							