

Trainingsplan Halbmarathon - spezielle Vorbereitung - Zielzeit: 1:30 Std.



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
KW 5	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - mittel 2 km Einlaufen 4 x 2 km in 8:30 Min. 4 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 12 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 10 km in 45 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 19 km - 1:50 Std.	8 - 9 Std.
KW 6	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - kurz 3 km Einlaufen 4 x 1 km in 3:55 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 12 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 10 km in 45 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 21 km - 2:00 Std.	8 - 9 Std.
KW 7	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - mittel 2 km Einlaufen 4 x 2 km in 8:30 Min. 4 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 12 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 10 km in 45 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 2:00 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 23 km - 2:15 Std.	9 - 10 Std.
KW 8	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - kurz 3 km Einlaufen 5 x 1 km in 3:55 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 12 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Dauerlauf GA1 7 km - 0:50 Std.	Rad/MTB/Rolle 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 10 km in 40 Min. 2 km Auslaufen	6 - 7 Std.
KW 9	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 16 km - 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 12 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Tempolauf - kurz 3 km Einlaufen 5 km in 22:30 Min. 2 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 - lang 19 km - 2:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	8 - 9 Std.
KW 10	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - mittel 2 km Einlaufen 3 x 3 km in 13:00 Min. 6 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Dauerlauf GA1 8 km - 0:45 Std.		Dauerlauf GA1 5 km - 0:30 Std.	Halbmarathon Ziel 1:30 Std.	5 - 6 Std.