

Trainingsplan Halbmarathon - spezielle Vorbereitung - Zielzeit: 1:45 Std.



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
KW 5	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - mittel 2 km Einlaufen 3 x 2 km in 10:00 Min. 5 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 7 km in 38 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 17 km - 1:50 Std.	8 - 9 Std.
KW 6	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - kurz 3 km Einlaufen 4 x 1 km in 4:30 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 10 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 7 km in 38 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 18 km - 2:00 Std.	8 - 9 Std.
KW 7	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - mittel 2 km Einlaufen 4 x 2 km in 10:00 Min. 5 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Dauerlauf GA1 10 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 7 km in 38 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 2:00 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 20 km - 2:15 Std.	9 - 10 Std.
KW 8	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - kurz 3 km Einlaufen 5 x 1 km in 4:30 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 7 km - 0:50 Std.	Rad/MTB/Rolle 1:00 Std.	Tempolauf - lang 3 km Einlaufen 10 km in 45 - 49 Min. 2 km Auslaufen	7 - 8 Std.
KW 9	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 10 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:30 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 12 km - 1:10 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 18 km - 1:55 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	8 - 9 Std.
KW 10	Allgemeine Athletik Zugseil	Tempoläufe - mittel 2 km Einlaufen 4 x 2 km in 10:00 Min. 5 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Dauerlauf GA1 8 km - 0:50 Std.		Dauerlauf GA1 5 km - 0:30 Std.	Halbmarathon Ziel: 1:45 Std.	6 - 7 Std.

