

Trainingsplan Halbmarathon - spezielle Vorbereitung - Zielzeit: 2:00 Std.



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
<b>KW 5</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempolauf - lang</b> 2 km Einlaufen 8 km in 48 Min. 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 10 km - 1:05 Std.	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 14 km - 1:40 Std.	7 - 8 Std.
<b>KW 6</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - kurz</b> 3 km Einlaufen 3 x 1km in 5:20 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempolauf - lang</b> 3 km Einlaufen 6 km in 36 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 16 km - 1:55 Std.	8 - 9 Std.
<b>KW 7</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - mittel</b> 2 km Einlaufen 3 x 2 km in 11:20 Min. 6 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempolauf - lang</b> 3 km Einlaufen 6 km in 36 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 2:00 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 19 km - 2:10 Std.	9 - 10 Std.
<b>KW 8</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - kurz</b> 3 km Einlaufen 3 x 1km in 5:20 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.	<b>Tempolauf - lang</b> 3 km Einlaufen 10 km in 55 - 60 Min. 2 km Auslaufen	7 - 8 Std.
<b>KW 9</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 10 km - 1:05 Std.	Rad/Rolle GA1 1:30 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 10 km - 1:05 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 17 km - 1:55 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	8 - 9 Std.
<b>KW 10</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - mittel</b> 2 km Einlaufen 3 x 2 km in 11:20 Min. 6 Min. Geh-/Trabp. 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Dauerlauf GA1 7 km - 0:50 Std.		Dauerlauf GA1 4 km - 0:30 Std.	<b>Halbmarathon</b> Ziel: 2 Std.	6 - 7 Std.