

Trainingsplan für engagierte Läufer

Ziel: Halbmarathon, Zeitziel: Ankommen

Woche	Tag	Übung
1	Di	30 min lockerer DL
	Do	35 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen
	Sa	30 min zügiger DL
	So	40 min langsamer DL
2	Di	30 min lockerer DL
	Do	35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
	Sa	30 min lockerer DL
	So	50 min langsamer DL
3	Di	30 min lockerer DL
	Do	40 min Fahrtspiel
	Sa	30 min lockerer DL
	So	55 min langsamer DL
4	Di	35 min lockerer DL
	Do	40 min Fahrtspiel
	Sa	30 min lockerer DL
	So	60 min langsamer DL
5	Di	35 min lockerer DL
	Do	10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Sa	20 min lockerer DL
	So	10-km-Wettkampf od. Testlauf über dieselbe Distanz

Woche	Tag	Übung
6	Di	30 min langsamer DL
	Do	10 min langsamer DL, dann 5 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Sa	30 min lockerer DL
	So	70 min langsamer DL
7	Di	35 min lockerer DL
	Do	45 min Fahrtspiel
	Sa	20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz
8	Di	35 min langsamer DL
	Do	10 min langsamer DL, dann 5 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 4 min Traben)
	Sa	30 min lockerer DL
	So	80-90 min langsamer DL
9	Di	30 min lockerer DL
	Do	10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (Pause zw. Belast.: 4 min Traben)
	Sa	30 min lockerer DL
	So	70 min langsamer DL
10	Di	30 min lockerer DL
	Mi	5 min langsamer DL, dann 3 km im angestrebten Halbmarathon-Renntempo, 5 min langsamer DL
	Sa	10 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	Halbmarathon