

12 Wochen Trainingsplan für Halbmarathon mit Zielzeit: unter 2:00 h

Renntempo: 5.40 min/km

1000 er: ca. 5.05-5.20 min/km

TDL: ca. 5.50-6.00 min/km

Langsamer, (langer) DL: ca. 6.40-7.10 min/km

Lockerer DL: 6.15-6.45 min/km



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt-KM ca.
1	START HM TRAINING!	30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 4x4 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 2x12 min in ca. 5.50-6.00 min/km mit 4'TP, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 60' in ca. 6.40-7.00 min/km	32 km
2		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 5x4 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 2x15 min in ca. 5.50-6.00 min/km mit 4'TP, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 70' in ca. 6.40-7.00 min/km	35 km
3		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 4x6 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 25 min in ca. 5.50-6.00 min/km, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 80' in ca. 6.40-7.00 min/km	37 km

4 RUHE- WOCH E			40' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km			Gesteigerter DL: 20' in ca. 6.45 min/km, dann 20' in ca. 6.15 min/km, 10' in ca. 5.45 min/km, 5' in schneller, 10' AL	Langsamer DL: 50' in ca. 6.40-7.00 min/km	24 km
5		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 5x5 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 25 min in ca. 5.50-6.00 min/km, dann 4' TP, dann 10' in ca. 5.40-5.50 min/km, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 80' in ca. 6.40-7.00 min/km	36 km
6		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 6x5 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 30 min in ca. 5.50-6.00 min/km, dann 4' TP, dann 10' in ca. 5.40-5.50 min/km, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 90' in ca. 6.40-7.00 min/km	39 km
7		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 4x7 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 30 min in ca. 5.50-6.00 min/km, dann 4' TP, dann 10' in ca. 5.40-5.50 min/km, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 100' in ca. 6.40-7.00 min/km	41 km
8 RUHE- WOCH E			45' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km, danach 5x100 m Steigerungslauf			Gesteigerter DL: 30' in ca. 6.45 min/km, dann 20' in ca. 6.15 min/km, 15' in ca. 5.45 min/km, 5' schneller, 10' AL	Langsamer DL: 60' in ca. 6.40-7.00 min/km	29 km

9			Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 5x1000 m schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Auftakt: 10'EL, 2x2 min schnell in ca. 5.00-5.15 min/km mit 2'TP, 10'AL	10 km Vorbereitungs- und Testlauf vorher 15' EL und 3x100 m Steigerungslauf, danach 15'AL	28 km
10		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 6x1000 m schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf: 15' EL, 2x25 min in ca. 5.50-6.00 min/km mit 4' TP, 15' AL	Längerer, langsamer DL: 110' in ca. 6.40- 7.00 min/km	46 km
11		30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 4x8 min schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Tempodauerlauf als Testlauf: 10' EL, 3x100 m Steigerungslauf, 10 km in ca. 5.35- 5.50 min/km, 10' AL	30' lockerer DL in ca. 6.30-6.45 min/km	36 km
12			Intervalle: 15'EL, 3x100 m Steigerungslauf, 5x1000 m schnell in ca. 5.10-5.20 min/km mit 3' TP, 15'AL			Auftakt: 10'EL, 2x2 min schnell in ca. 5.00-5.15 min/km mit 2'TP, 10'AL	HALBMARATHON – VIEL ERFOLG!	38 km
	FREI	FREI	FREI	Ggf. locker schwimmen oder 30' Traben	FREI	FREI		

Zeichenerklärung:

'	Minute
''	Sekunde
EL	Einlaufen
AL	Auslaufen
DL	Dauerlauf
TP	Trabpause: langsames Tempo, bei dem ihr Euch erholen könnt
Steigerungslauf	Lauft langsam los und steigert Euer Lauftempo innerhalb von 100 Metern auf fast maximal. Danach langsam zum Startpunkt zurückgehen und wiederholen