

## In 12 Wochen zum Halbmarathon – Trainingsplan von Ingalena Heuck

### Voraussetzungen:

- Seit mindestens einem halben Jahr Lauferfahrung mit rund 2-3 Lafeinheiten pro Woche (Gesamtlaufumfang pro Woche rund 15-20 km)
- Bisheriges lockeres Dauerlauftempo bei ca. 6.10 bis 6.25 min/km
- Normalgewichtig
- Orthopädisch als auch physiologisch bei voller Gesundheit

### Trainingsumfang:

- 3 Lauf-Einheiten
- zusätzlich 1-2 Mal pro Woche Stabilitätstraining
- 1x Alternativtraining (Schwimmen, Aquajogging, Radfahren, Fitnesskurs, Inlineskaten, Wandern, usw.)



### Bezeichnungen:

- **DL:** Dauerlauf
- **EL:** Einlaufen
- **AL:** Auslaufen
- **TP:** Trabpause
- **Langsamer DL:** Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Ruhiger DL:** Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Lockerer DL:** Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Zügiger DL:** Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Schnell:** Puls etwa 90 – 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Fahrtspiel:** Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke, ans Gelände angepasst. Tempo, Intervaldauer und Pausenlänge wird selbst bestimmt.
- **Renntempo:** Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können.
- **Steigerungen:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis fast zum maximalen Sprint gesteigert wird.

<b>1. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' lockerer DL (80-85% HFmax), 5 Steigerungen
Mi	
Do	45' Fahrtspiel
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	60' langsamer DL (70-75% HFmax)

<b>2. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' lockerer DL, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 5x4' schnell (90-95% HFmax) mit 4' TP, 10' AL
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	70' langsamer DL

<b>3. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	50' lockerer DL, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 5x5' schnell (90-95% HFmax) mit 4' TP, 10' AL
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	80' langsamer DL

<b>4. Woche (Ruhewoche)</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' lockerer DL
Mi	
Do	Alternativtraining (Schwimmen, Aquajogging, Radfahren, Inlineskaten)
Fr	
Sa	
So	50' langsamer DL

<b>5. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' lockerer DL, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 2x10' zügiger Dauerlauf (ca 85-88% HFmax) mit 2' TP, 10' AL
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	75' langsamer DL

<b>6. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	50' lockerer DL, 5 Steigerung
Mi	
Do	10' EL, 20' zügiger Dauerlauf (85-88% HFmax), 10' AL
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	90' langsamer DL

<b>7. Woche (Wettkampf oder Testlauf)</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' lockerer Dauerlauf, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 5x2' schnell (90-95% HFmax), 10' AL
Fr	
Sa	
So	<b>Wettkampf 10 km oder Testlauf über 10 km (mit 10' EL und 10' AL)</b>

<b>8. Woche (Ruhewoche)</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	30' Langsamer Dauerlauf
Mi	
Do	45' lockerer Dauerlauf, 5 Steigerungen
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	50' Fahrtspiel (mindestens 15' schnelles Tempo bei HF 85-90%)

<b>9. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' lockerer DL, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 30' zügiger DL (85-88% HFmax), 10' AL
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	100' langsamer DL

<b>10. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	50' lockerer DL, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 3x15' schnell (90% HFmax) mit 3' TP, 10' AL
Fr	45' Alternativtraining
Sa	
So	80' langsamer DL

<b>11. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' lockerer DL, 5 Steigerungen
Mi	
Do	10' EL, 20' angestrebtes Renntempo (entspricht etwa Tempo bei den schnellen Einheiten), 10' AL
Fr	
Sa	60' langsamer DL
So	

<b>12. Woche</b>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	10' EL, 4x3' Renntempo, 10' AL
Mi	
Do	30' lockerer DL, 3 Steigerungen
Fr	
Sa	
So	<b>Halbmarathon-Wettkampf</b>