

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 19

3108.-06.09.

Montag - Ruhetag

Dienstag

45-60min DL locker

5-15 min Stabilisationstraining

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Schwellentraining oder

Tempotraining 20x30sek schnell, 30sek locker Laufen - im Wechsel, 15min warmup, 5min cooldown

Donnerstag

60-70 min DL locker

Freitag

20-30 min Stabilisationstraining

Samstag

Tempowechseldauerlauf 1km schnell, 1km locker (DL Tempo) im Wechsel 10-12km 15min warmup, 10min cooldown

Sonntag

80-95 min DL extra locker

PACE-EMPFEHLUNG

Auf Grundlage der aktuellen Halbmarathonprognose im flachen Gelände*

Zielzeit:

01:30	5:30-6:00 min/km	4:50-5:20	4:20-4:35	4:00-4:10
01:45	6:15-6:45	5:30-6:00	4:55-5:10	4:35-4:45
02:00	7:00-7:30	6:10-6:40	5:35-5:50	5:10-5:20
02:15	7:45-8:15	6:50-7:20	6:20-6:35	5:55-6:10
02:30	8:30-9:00	7:30-8:00	7:00-7:15	6:30-6:45

*Die Pace-Empfehlungen sind dem jeweiligen Profil anzupassen. Pro 100 hm auf 10 km oder je 1 % auf dem Laufband sind 10 sek pro km zu addieren.