

TRAININGSPLAN RICHTIG NUTZEN

Der Plan ist für **5–6 Trainingseinheiten pro Woche** ausgelegt und bereitet dich gezielt auf einen Halbmarathon vor.

Anzahl der Einheiten anpassen:

Wenn du weniger Zeit hast, als der Plan von dir verlangt oder du den Umfang von 5–6 Einheiten noch nicht gewohnt bist, kannst du Einheiten streichen.

1. Blaue Einheit streichen

2. Rote Einheit streichen

3. Blaue Einheit streichen

Grüne und Lila Einheiten dürfen nicht gestrichen werden. Es sollten mindestens drei Lafeinheiten pro Woche sein.

BEDEUTUNG DER FARBEN

Dunkelgrün – Preperation Run Sporthaus
Schuster – Pflichtveranstaltung ;)

Grün – langsamer Dauerlauf (Grundlagentraining)

Blau – lockerer Dauerlauf (Grundlagentraining)

Hellrot – unterhalb der individuellen anaeroben
Schwelle (aerobe Kapazität)

Dunkelrot – Tempotraining im Schwellenbereich
oder leicht darüber

Lila – Athletik- und Stabilisationstraining

TEMPO RICHTIG WÄHLEN

Dauerläufe, egal ob grün oder blau, dürfen sich immer entspannt anfühlen. Grüne Dauerläufe sollen sich leicht unterfordernd anfühlen.

Vor Tempoläufen 15-20 min locker einlaufen, nach der Belastung 5-15 min locker auslaufen.

Tempoeinheiten sollen fordernd, aber kontrolliert sein. Du solltest dich bei Tempoläufen anstrengen, aber nicht kämpfen müssen. Wenn du ans Limit kommst, läufst du zu schnell.

Tempoeinheiten können auch auf dem Laufband absolviert werden.

Die Pace-Empfehlungen stellen Richtwerte dar. Sollte sich ein Tempo zu schnell anfühlen, reduziere das Tempo.

Berganläufe: zügig bis schnell bergan, DL Tempo (blau) bergab, defensiv starten, möglichst konstant, Steigung 4-6 %.

EINHEITEN VERSCHIEBEN

*Trainingstage können bei Bedarf getauscht werden.
Achte dabei auf ausreichende Erholung.*

→ Keine zwei roten Einheiten direkt hintereinander

→ Regeneration immer mit einplanen