

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 1

27.04. – 03.05.

Montag

40–50 min Dauerlauf (DL) locker

Dienstag

15–20 min Stabilisationstraining – Athletiktraining

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster oder

40 min Dauerlauf (DL) locker mit anschließend 6 x 100 m Steigerungsläufen

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

Tempotraining: 12–15 × 1 min schnell (flach oder leicht bergan), 60–90 s Trabpause
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

Samstag

30–45 min DL locker

5–15 min Stabilisationstraining

Sonntag

75–90 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.

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 2

04.05.–10.05.

Montag: Ruhetag

Dienstag

Tempodauerlauf 30–35min 15min Warmup, 5min Cooldown

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster oder

35 min Dauerlauf (DL) locker mit anschließend
8–10 x 100m Steigerungsläufen

5–15 min Stabilisationstraining

Donnerstag

60–70 min DL locker

Freitag

20–30 min Stabilisationstraining

Samstag

45 min DL Crescendo – 15 min grünes Tempo, 15 min blaues Tempo, 15 min hellrotes Tempo

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.

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 3

11.05. – 17.05.

Montag

40–45 min Dauerlauf (DL) locker

20–30 min Stabilisationstraining

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster oder

Tempotraining 4x4 min schnell, 3 min Trabpause
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

Donnerstag

35–45 min DL locker

Freitag

20–30 min Stabilisationstraining

Samstag

85–95 min DL extra locker

Sonntag

45–60 min DL locker, anschließend 8–10 x 100 m Steigerungsläufe

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.

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 4

18.05. – 24.05.

Montag

Tempotraining 8-10 x 3 min schnell, 90 Sekunden Trabpause
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster oder

30 min Dauerlauf (DL) locker

45 min Stabilisationstraining

Donnerstag

60-75 min DL locker

Freitag

Tempotraining 12-15 x 1 min schnell (flach oder leicht bergan), 60-90 sek Trabpause

Samstag

35-45 min DL locker

5-10 min Stabilisationstraining

Sonntag

80-90 min DL 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.