

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 5

25.05.–31.05.

Montag

Tempotraining 3 x 10 min schnell, 3 min Trabpause,
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

45 min Dauerlauf (DL) locker

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

30 min DL locker

15 min Stabilisationstraining

Samstag

Preparation Run Sporthaus Schuster Longrun oder

90–105 min DL locker

Sonntag

45 min DL locker

20 min Stabilisationstraining

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 6

01.06. – 07.06.

Montag: Ruhetag

Dienstag

Tempodauerlauf 35–40 min
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Lauftechnik oder

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

5–15 min Stabilisationstraining

Donnerstag

60–70 min DL locker

Freitag

20–30 min Stabilisationstraining

Samstag

Tempotraining 15–18 x 1 min schnell (flach oder leicht bergan), 60–90 sek Trabpause
→ 15 min warmup, 5 min 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.

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 7

08.06.-14.06.

Montag

40-45 min Dauerlauf (DL) locker

20-30 min Stabilisationstraining

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster VO2 max Intervalle oder

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

Donnerstag

35-45 min DL locker

Freitag

20-30 min Stabilisationstraining

Samstag

90-105 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 8

15.06.–21.06.

Montag

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

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster laufspezifisches Stabilisationstraining oder

30 min Dauerlauf (DL) locker

45 min Stabilisationstraining

Donnerstag

60–75 min DL locker

Freitag

Tempotraining 15–20 x 1 min schnell (flach oder leicht bergan), 60–90 sek Trabpause
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

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.

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 9

22.06. – 30.06.

Montag

Tempotraining 4 x 10 min schnell, 3 min Trabpause
→ 15 min warmup, 5 min cooldown

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

40 min Dauerlauf (DL) locker

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

30 min DL locker

15 min Stabilisationstraining

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Longrun oder

105-120 min DL locker

Samstag

45 min DL locker

20 min Stabilisationstraining

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.