

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 14

27.07.-02.08.

Montag - Ruhetag

Dienstag

40-60 min Dauerlauf (DL) locker

5-15 min Stabilisationstraining

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Schnelligkeitsausdauer oder

Tempotraining 8 x 100 m, 100 m Trabpause, 4 min Serienpause
→ 2-3 x wiederholen, 15 min warmup, 5 min cooldown

Donnerstag

60-70 min DL locker

Freitag

20-30 min Stabilisationstraining

Samstag

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

03.08.-09.08.

Montag

40-45 min Dauerlauf (DL) locker

20-30 min Stabilisationstraining

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Threshold/Schwellentraining oder

5-6 x 6 min schnell, 2 min Trabpause, 15 min warmup, 10 min cooldown

Donnerstag

35-45 min DL locker

Freitag

20-30 min Stabilisationstraining

Samstag

120-130 min DL locker

Sonntag

45-60 min DL locker, anschließend 8-10 x 100 m Steigerungsläufe,
Pause zurück zum Start traben oder gehen

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 16

10.08.–16.08.

Montag

40–50 min Dauerlauf (DL) locker

30 min Stabilisationstraining

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster mit Brooks oder

Kraftausdauer 10–12 x 45 sek bergan, Pause zurück zum Start im DL Tempo laufen.
Steigung 3%–6%. 15 min warmup, 10 min cooldown.

Donnerstag

60–75 min DL locker

Freitag

40–50 min DL locker

10 min Stabilisationstraining

Samstag

30min DL locker, 3–4 x 80–100 m Steigerungsläufe, Pause zurück zum Start traben oder gehen

Sonntag

135 min langer Dauerlauf mit finaler Beschleunigung
ab 105 min

Die restlichen 30 min zügig bis schnell

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 17

17.08. – 23.08.

Montag

40 min Dauerlauf (DL) locker

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster laufspezifisches Stabilisationstraining oder

30 min DL locker

45 min Stabilisationstraining

Donnerstag

30 min DL locker, 3-4 x 80-100 m Steigerungsläufe, Pause zurück zum Start traben oder gehen

Freitag

30 min Stabilisationstraining

Samstag

Tempodauerlauf 35-40 min, 15 min warmup, 5 min cooldown

Sonntag

90-105 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 18

24.08–30.08.

Montag

40 min Dauerlauf (DL) locker

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

40 min DL locker

15 min Stabilisationstraining

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

30 min DL locker, 3–4 x 80–100 m Steigerungsläufe, Pause zurück zum Start traben oder gehen

Samstag

Preparation Run Sporthaus Schuster Longrun oder

135–150 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.