

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.

TRAININGSPLAN

Halbmarathon

WOCHE 20

07.09.-13.09.

Montag

40-45 min Dauerlauf (DL) locker

20-30 min Stabilisationstraining

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Tempotraining 6-7x6min schnell, 2min Trabpause, 15min warmup, 10min cooldown

Donnerstag

35-45 min DL locker

Freitag

20-30 min Stabilisationstraining

Samstag

Preparation Run Sporthaus Schuster Longrun oder

150-180min DL locker

Sonntag

45-60min DL locker anschließend 8-10x100m 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 21

14.09. – 20.09.

Montag

40–45 min Dauerlauf (DL) locker

5–10 min Stabilisationstraining

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Schwellentraining oder

Tempotraining 4x12min schnell, 3min Trabpause, 15min Warmup, 5min Cooldown

Donnerstag

60–75 min DL locker

Freitag

30–40 min DL locker

5–10 min Stabilisationstraining

Samstag

40–50 min DL locker, anschließend 8–10x80–100m Steigerungsläufe,
Pause zurück zum Start traben oder gehen

Sonntag

135min Langer Dauerlauf mit finaler Beschleunigung
105min DL sehr locker. Nach 105min

30min 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 22

21.09.-27.09.

Montag

40 min Dauerlauf (DL) locker

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster laufspezifisches Stabilisationstraining oder

30 min DL locker

45 min Stabilisationstraining

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

30min DL locker, 3-4x80-100m Steigerungsläufe, Pause zurück zum Start traben oder gehen

Samstag

105min DL locker

Sonntag

45min 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 23

28.09.–04.10.

Montag

50–60min DL locker

Dienstag

5–10min Stabilisationstraining

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Schwellentraining oder

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

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

40–50min DL locker, anschließend 8–10x80–100m Steigerungsläufe, Pause zurück zum Start traben oder gehen

5–10min Stabilisationstraining

Samstag

Tempotraining 2x15min schnell, 5min Trabpause, 15min Warmup, 5min Cooldown

Sonntag

80min 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 24

05.10. – 11.10.

Montag

40 min Dauerlauf (DL) locker

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

Preparation Run Sporthaus Schuster Feinschliff oder

Tempotraining 3x1km Racepace, 5min Laufpause DL Tempo, 15min Warmup, 5min Cooldown

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

30min DL locker, 3-4x80-100m Steigerungsläufe, Pause zurück zum Start traben oder gehen

Samstag

Shakeout run MarathonExpo

Sonntag

Halbmarathon

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.