



Trainingsplan Halbmarathon

in Anlehnung an den Trainingsplan der TU München nach Prof. Dr. Martin Halle



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 2.05.2022	Techniktraining Intensität: leicht-mittel Laufen mit Technikübungen u.a. Ermittlung max. Herzfrequenz Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Langer langsamer Lauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität Dauer: 75 Min.	Ruhetag.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 x 5 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 8 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.	Ruhetag
2 9.05.2022	Hügellauf Intensität: leicht-mittel Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Langer langsamer Lauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität Dauer: 85 Min.	Ruhetag	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 10 Min. lockerer Dauerlauf 3 x 8 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 8 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.	Ruhetag

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>3 16.05.2022</p>	<p>Techniktraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen usw.</p> <p>Dauer: 50-60 Min.</p>	Ruhetag	<p>Langer langsamer Lauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität</p> <p>Dauer: 95 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität.</p> <p>Dauer: 20 Min.</p>	<p>Regenerationslauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 12 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 12 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag
<p>4 23.05.2022</p>	<p>Hügellauf Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände.</p> <p>Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag	<p>Langer langsamer Lauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität</p> <p>Dauer: 105 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Regenerationslauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining Intensität: leicht- mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 15 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 6 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag
<p>5 30.05.2022</p>	<p>Techniktraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen Usw.</p> <p>Dauer: 50-60 Min.</p>	Ruhetag	<p>03.06.2020</p> <p>10 km Testlauf</p> <p>Am Bahnweg nach Erdweg und zurück</p> <p>im angestrebten Wettkampftempo</p>	Ruhetag	<p>Regenerationslauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining Intensität: mittel-schwer</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 4 x 3 Min. mit mittlerer bis schwerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim 10 km Lauf) mit 3 Min. Trabpause dazwischen 14 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 45 Min.</p>	Ruhetag

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>6 6.06.2022</p>	<p>Hügellauf Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände.</p> <p>Dauer: 40 Min..</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Langer langsamer Lauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität</p> <p>Dauer: 120 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Regenerationslauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 20 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min Trabpausen dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 55 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>
<p>7 13.06.2022</p>	<p>Techniktraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen Usw.</p> <p>Dauer: 50-60 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Langer langsamer Lauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität</p> <p>Dauer: 105 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Regenerationslauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 20 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min Trabpausen dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 55 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>
<p>8 20.06.2022</p>	<p>Hügellauf Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände.</p> <p>Dauer: 40 Min..</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Langer langsamer Lauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität Dauer:</p> <p>135 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Regenerationslauf Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining Intensität: leicht-mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 20 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min Trabpausen dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 55 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9</p> <p>27.06.2022</p>	<p>Techniktraining</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen usw.</p> <p>Dauer: 50-60 Min..</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Langer langsamer Lauf</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität</p> <p>Dauer: 105 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Regenerationslauf</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität.</p> <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Intervalltraining</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 25 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min Trabpausen dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 65 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>
<p>10</p> <p>4.07.2022</p>	<p>Hügellauf</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände.</p> <p>Dauer: 40 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht- mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 30 Min. bei mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon 5 Min. lockeres Auslaufen</p> <p>Dauer: 45 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 3 Steigerungsläufe über 100 m 5 Min. lockerer Dauerlauf</p> <p>Dauer: 20 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>HALB-MARATHON</p> <p>21,095 km</p>