



Trainingsplan Halbmarathon

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



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	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	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
3 1	Techniktraining Intensität: leicht-mittel Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen usw. Dauer: 50-60 Min.	Ruhetag	Langer langsamer Lauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität Dauer: 95 Min.	Aktiver Ruhetag mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 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 Dauer: 50 Min.	10 km Testlauf Aindlinger Marktlauf Im angestrebten Wettkampftempo
4	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: 105 Min.	Aktiver Ruhetag mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht- mittel 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 Dauer: 50 Min.	Ruhetag
5	Techniktraining Intensität: leicht-mittel Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen Usw. Dauer: 50-60 Min.	Ruhetag	Wenn nicht Aindling 10 km Testlauf Am Bahnweg nach Erdweg und zurück oder andere Strecke gleicher Länge im angestrebten Wettkampftempo	Ruhetag	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: mittel-schwer 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 Dauer: 45 Min.	Ruhetag

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	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: 120 Min.	Aktiver Ruhetag mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 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.	Ruhetag
7	Techniktraining Intensität: leicht-mittel Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen Usw. Dauer: 50-60 Min.	Ruhetag	Langer langsamer Lauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität Dauer: 105 Min.	Aktiver Ruhetag mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 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.	Ruhetag
8	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: 135 Min.	Aktiver Ruhetag mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 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.	Ruhetag

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	Techniktraining Intensität: leicht-mittel Laufen mit Technikübungen wie Lauf ABC Stabilisierungsübungen usw. Dauer: 50-60 Min..	Ruhetag	Langer langsamer Lauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei Leichter Intensität Dauer: 105 Min.	Aktiver Ruhetag mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Regenerationslauf Intensität: leicht Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.	Intervalltraining Intensität: leicht-mittel 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 Dauer: 65 Min.	Ruhetag
10	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	Laufen Intensität: leicht- mittel 10 Min. lockerer Dauerlauf 30 Min. bei mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 45 Min.	Ruhetag	Laufen Intensität: leicht 10 Min. lockerer Dauerlauf 3 Steigerungsläufe über 100 m 5 Min. lockerer Dauerlauf Dauer: 20 Min.	Ruhetag	HALB-MARATHON 21,095 km Hier Lauf eintragen