

Trainingsplan für Fortgeschrittene: In 10 Wochen zum Halbmarathon unter 2:10h

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Tempodauerlauf	8-10 km Tempodauerlauf (85% maxHF)
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauflauf, Trabpause, Gymnastik	10 x 1000 m Tempolauflauf (85-90% HF max), Trabpausen 2-3 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
3	1	Dauerlauf, Tempodauerlauf, Gymnastik	60 Min. Dauerlauf, davon 2 x 15 Min. Tempodauerlauf (85-90% maxHF) Gymnastik
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauflauf, Trabpause, Gymnastik	5 x 2000 m Tempolauflauf (85-90% HF max), Trabpausen 3-5 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
4	Entlastungswoche	Dauerlauf (K), Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
		Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining als Intervall: 10 x im Wechsel 3 Min. schnell / 2 Min. locker, Gymnastik
		Dauerlauf (K), Gymnastik	100 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
5	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauflauf, Trabpause, Gymnastik	8 x 1000 m Tempolauflauf (85-90% HF max), Trabpausen 2-3 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik, Steigerungslauf	30-40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	10 km Testwettkampf	Ziel: etwas schneller als angepeilte Halbmarathon Durchgangszeit

Trainingsplan für Fortgeschrittene: In 10 Wochen zum Halbmarathon unter 2:10h

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
7	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	4 x 2000 m Tempolauf (Halbmarathon-Tempo), Trabpausen 3-5 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
8	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
		Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining als Intervall: 10 x im Wechsel 3 Min. schnell / 2 Min. locker, Gymnastik
		Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
9	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	6 x 1000 m Tempolauf (maxHF > 90%), Trabpausen 2-3 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K) (70% maxHF), Gymnastik
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Wettkampftag	21 km Stadtlauf