

Trainingsplan für Profis: In 10 Wochen zum Halbmarathon unter 1:40h

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Gymnastik	60-90 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Tempodauerlauf, Gymnastik	10-15 km Tempodauerlauf (85% maxHF), Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Lauf-ABC, Gymnastik	45 Min. Dauerlauf, 15 Min. Lauf-ABC, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	10 x 1000 m Tempolauf (85-90% HF max), Trabpausen 2-3 Min., Gymnastik
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
3	1	Tempodauerlauf, Gymnastik	12-15 km Tempodauerlauf (85% maxHF), Gymnastik
	2	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	5 x 2000 m Tempolauf (85-90% HF max), Trabpausen 3-5 Min., Gymnastik
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
4	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
		Tempodauerlauf, Gymnastik	10-12 km Tempodauerlauf (85% maxHF), Gymnastik
		Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining als Intervall: 10 x im Wechsel 3 Min. schnell / 2 Min. locker, Gymnastik
		Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
5	1	Tempodauerlauf, Gymnastik	12-15 km Tempodauerlauf (85% maxHF), Gymnastik
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Lauf-ABC, Gymnastik	60 Min. Dauerlauf, 15 Min. Lauf-ABC, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	8 x 1000 m Tempolauf (85-90% HF max), Trabpausen 3-5 Min., Gymnastik
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik

Trainingsplan für Profis: In 10 Wochen zum Halbmarathon unter 1:40h

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
6	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik ,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
7	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Dauerlauf, Berganlauf, Trabpause, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf, 8 x 200 m Berganlauf (95% maxHF), Trabpausen 200 m, Gymnastik
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	5 x 2000 m Tempolauf (Halbmarathon-Tempo), Trabpausen 3-5 Min., Gymnastik
	5	Dauerlauf (K),Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K),Gymnastik
8		Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3-5 x 100 m Steigerungsläufe
	Entlastungswoche	Cardiotraining, Gymnastik	60-90 Min. Cardiotraining als Intervall: 10-15 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, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Dauerlauf, Berganlauf, Trabpause, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf ,8 x 200 m Berganlauf (90-95% maxHF), Trabpausen 200 m, Gymnastik
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	8 x 1000 m Tempolauf (Halbmarathon-Tempo), Trabpausen 3 Min., Gymnastik
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	120 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik ,5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Wettkampftag	21 km Stadtlauf