

**Trainingsplan für Anfänger:
In 10 Wochen zum
Halbmarathon unter 2:30h**

SportScheck

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik,	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Gymnastik	45 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Dauerlauf, Gymnastik	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	60 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik	35 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	10 x 800 m Tempolauf (80-85% HF max), Trabpausen 2-3 Min., Gymnastik
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	60 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
	4	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Cardiotraining, 25 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
3	1	Dauerlauf, Gymnastik	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf,	30 Min Dauerlauf, 10x50m Steigerungsläufe, Gymnastik
	3	Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K)
4 (Entlastung)	1	Dauerlauf, Gymnastik, Tempodauerlauf	40 Min. Dauerlauf, davon 2x10 Min. Tempodauerlauf (85-90% HF max.), Gymnastik
	2	Cardiotraining, Gymnastik	45 Min Cardiotraining, Gymnastik
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
	4	-	-
5	1	Dauerlauf, Gymnastik	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	8 x 800m Tempolauf (85-90% HF max.), Trabpausen 2-3 Min., Gymnastik
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min Cardiotraining, 25 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Dauerlauf, Gymnastik	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik, 10x50m Steigerungsläufe
	4	10 km Testwettkampf	Ziel: etwas schneller als angepeilte Halbmarathon-Durchgangszeit
7	1	Dauerlauf , Gymnastik	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Athletik- und Ausdauertraining	50 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Ausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	4 x 1500 m Tempolauf (Halbmarathon-Tempo), Trabpausen 4-5 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	100 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
8 (Entlastung)	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	35 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 10x50m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	75 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
	4	-	-

**Trainingsplan für Anfänger:
In 10 Wochen zum
Halbmarathon unter 2:30h**

SportScheck

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
9	1	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Cardiotraining, 25 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	5 x 1000 m Tempolauf (max. HF > 90%), Trabpausen 3-4 Min., Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 7-10 x 50m Steigerungsläufe
	2	Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	30 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik, 7-10 x 50m Steigerungsläufe
	4	Wettkampftag	21 km Halbmarathon