

Der Trainingsplan für einen Halbmarathon

Ziel	Vorbereitung auf einen Halbmarathon
Fitness-Level	Anfänger
Trainingstage pro Woche	4
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	12

Anmerkungen

Das wöchentliche Trainingspensum besteht aus 4 Trainingseinheiten. Eine davon ist ein langer Lauf bei moderater Herzfrequenz zwischen 120- und 140 Herzschlägen pro Minuten. Das Intervalltraining wird ebenso 1x pro Woche absolviert, befindet sich aber im höheren Herzfrequenz-Bereich zwischen 140-160 Herzschlägen pro Minuten. Der Tempolauf wird etwas zügiger als der Langlauf absolviert mit

Herzschlägen zwischen 130 und 150 pro Minute. Das Crosstraining sollte ähnlich wie der Langlauf bei moderater Intensität absolviert werden.

Der Trainingsplan berücksichtigt eine progressive Überlastung. Der Peak findet in den Wochen 7/8 statt, die Restwochen dienen der aktiven Regeneration.

<i>Woche</i>	<i>Langer Lauf (Km)</i>	<i>Intervalltraining</i>	<i>Tempo-Lauf (km)</i>	<i>Cross-Training</i>	<i>Ruhetage</i>
1	8	4x400m	5	30min	3
2	10	4x400m	6	30min	3

3	12	5x00m	7	40min	3
4	14	5x800m	8	40min	3
5	16	6x800m	9	50	3
6	18	6x800m	10	50	3
7	20	7x800m	10	60	3
8	18	7x1000m	10	60	3
9	16	6x1000m	9	50	3

10	14	5x1000m	8	50	3
11	12	4x1000m	7	40	3
12	10	Ruhe	6	40	3

Anmerkungen

Das wöchentliche Trainingspensum besteht aus 4 Trainingseinheiten. Eine davon ist ein langer Lauf bei moderater Herzfrequenz zwischen 120- und 140 Herzschlägen pro Minuten. Das Intervalltraining wird auch 1x pro Woche absolviert, befindet sich aber im höheren Herzfrequenz-Bereich zwischen 140-160 Herzschlägen pro Minuten. Der Tempolauf wird etwas zügiger als der Langlauf absolviert mit Herzschlägen zwischen 130 und 150 pro Minute. Das Crosstraining sollte ähnlich wie der Langlauf bei moderater Intensität absolviert werden.

Der Trainingsplan berücksichtigt eine progressive Überlastung. Der Peak findet in den Wochen 7/8 statt, die Restwochen dienen der aktiven Regeneration.