

HALBMARATHON in 1:15 Std.

Voraussetzung:

10 km in 34:00 min

110 bis 130 km / Woche in 7

Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max. HF
Langsamer	LD	70-75% max. HF
Dauerlauf	MD	75-80% max. HF
Mittlerer	SD	80-85% max HF
Dauerlauf	TD	85-90% max. HF
Schneller	SWL	90-95% max. HF
Dauerlauf		
Tempo		
Dauerlauf		
Schwellenlauf		

Woche 1 und 2

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	12 km	44:00 min	3:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	65%
Samstag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 3

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20x 300m in 1:04 min, Trabpause 30 sec		4:09 min/km	SD	80-85%
Freitag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Samstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 35:00 min		3:30 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	25x 200m in 43sec, Trabpause 30 sec		4:15 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	22 km	1:48 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Samstag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Sonntag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag					
Dienstag	12 km	44:00 min	3:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Samstag	22 km	2:07 Std	5:30 min/km		
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:00 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75- 80%
Mittwoch	20x 300m in 1:04 min, Trabpause 30 sec		4:09 min/km	SD	80- 85%
Donnerstag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75- 80%
Freitag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70- 75%
Samstag	10 km Testlauf in 34:20 min		3:27 min/km	SWL	90- 95%
Sonntag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70- 75%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75- 80%
Dienstag	10x 400m in 1:22 min, Trabpause 1:30 min		3:57 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75- 80%
Donnerstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70- 75%
Freitag	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90- 95%
Samstag	22 km	1:48 Std	4:30 min/km	MD	75- 80%
Sonntag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80- 85%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	13km	47:40 min	3:40 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	22 km	1:35 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Sonntag	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	65%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:30 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	15x100 m in 21 sec, Trabp. 30 sec 10x200 m in 43 sec, Trabp. 30 sec 5x400 m in 1:22 min, Trabp. 1:30 min		4:09 min/km 4:15 min/km 3:57 min/km	SD MD SD	80-85% 75-80% 80-85%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km Testlauf in 52:30 min		3:30 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3km in 10:45 min, Trabpause 5 min				
Freitag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:35 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	13 km	46:35 min	3:35 min/km	SWL	90-95%
Samstag	23 km	2:07 Std	5:30 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Dienstag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10x300 m in 53 sec, Trabp. 1 min		3:33 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	23 km	1:51 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	10 km spielerisches Laufen				
Samstag	10 km Testlauf in 34:00 min		3:24 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20x300 m in 1:04 min, Trabp. 1 min		3:12 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch					
Donnerstag	3 x 3km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Dienstag	5x200 m in 36 sec, Trabp. 30 sec 2 Serien, Serienpause 5 min		3:40 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	15 x 1km Trabpause 2 min		3:45 min/km	TD	85-90%
Sonntag	23 km	1:44 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20x300 m in 1:04 min, Trabp. 30 sec		4:09 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	25 km	2:17 Std	5:30 min/km	SL	65%
Freitag	2 x 5 km in 17:45 min, Trabpause 10min		3:33 min/km	SWL	90-95%
Samstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	13 km	46:35 min	3:35 min/km		
Mittwoch	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	65%
Samstag	15 x 1km Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	10 km spielerisches Laufen				

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	35:30 Std	3:33 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	8x300 m in 54 sec, Trabp. 1 min		3:36 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km, 4:50 min/km, nach einer halben Std 2 km in 7:06 min/km			LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:15 Std	3:33 min/km	SWL	90-95%