

## HALBMARATHON in 1:25 Std.

**Voraussetzung:**  
**10 km in 39:00 min**  
**80 bis 95 km / Woche in 6**  
**Trainingseinheiten**

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

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	18 km	1:30 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	12 km	51:00 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	1:10 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	10 km	45:50 min	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	10km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 40:00 min		4:00 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 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	10km	45:50 min	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	3 x 3km in 12:30 min, Trabpause 5 min		4:10min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	18 km	1:57 Std	6:30 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10km	51:00 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	16 km	1:20 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	6 x 1 km, Trabpause 3 min		3:55 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	22 km	1:52 Std	5:05 min/km	LD	70-75%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:38Std	6:30 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	1:15 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:40Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	10km	45:50 min	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	10km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 39:30 min		3:57 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 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:20 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	18km	1:57 Std	6:30 min/km	SL	<65%
<b>Freitag</b>	3 x 2km in 7:50 min, Trabpause 5 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	10km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12km	50:00 min	4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	12 km	55:00 min	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	3 km in 15:30 min 3km in 13:45 min 3km in 12:45 min, o. Pause		5:10 min/km 4:35 min/km 4:15 min/km	LD SD TD	70-75% 80-85% 85-90%
<b>Samstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	1:30 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 39:15 min		3:55 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

<b>Woche 12</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	10 km	45:50 min	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	3 x 3 km in 12:30 min, Trabpause 5 min		4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	15 x 1 km in 12:30 min, Trabpause 5 min		4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	20 km	2:10 Std	6:30 min/km	SL	<65%

<b>Woche 13 und 14</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	13 km	54:10 min	4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:55 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	10 x 400 m, Trabpause 1 min		1:34 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	22 km	1:50 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	18 km	1:30 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 39:00 min oder 15 km in 1:00 Std		3:54 min/km 4:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:22 Std	5:30 min/km	SL	65%
Mittwoch	20 x 300 m, Trabpause 1 min		1:15 min	SWL	90-95%
Donnerstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	SL	65%
Freitag	3 x 3 km in 12:30 min, Trabpause 1 min		4:10 min/km	TD	85-90%
Samstag	18 km	1:57 Std	6:30 min/km	SL	<65%
Sonntag	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	14 km	58:20 min	4:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:22 Std	5:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:55 min/km	SWL	90-95%
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
Sonntag	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 5 km in 20:10 min, Trabpause 10 min, <b>Wettkampftempo</b>		4:02 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	SL	65%
Freitag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:20 min/km	TD	85-90%
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 38:50 min		3:53 min/km	SWL	90-95%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	SL	65%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	45:50 min	4:35 min/km	SD	80-85%
Freitag	10x 300 m , Trabpause 1 min		1:01 min	SWL	90-95%
Samstag	25 km	2:07 Std	5:05 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	40:20 Std	4:02 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	15 km	1:22 Std	5:30 min/km	SL	65%
Mittwoch	15 km, nach 30 min 2km in 8:00 min		5:00 min/km 4:00 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
Donnerstag	8 km	40:00 min	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	<b>21,095 km</b>	<b>1:25 Std</b>	<b>4:02 min/km</b>	SWL	90-95%

