

HALBMARATHON in 1:30 Std.

Voraussetzung:
1 Jahr Lauftraining
10 km in 41:00 min
75 bis 90 km / Woche in 5
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	Ruhetag				
Dienstag	18 km	1:33 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10 km	54:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag		1:10 Std Fahrtspiel			
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	18 km	1:33 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10km	48:20 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Sonntag	10 km Testlauf in 42:30 min		4:15 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
Montag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	18 km	1:33 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:47 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	45:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:10 Std Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:45Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:18Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10km	56:40 min	5:40 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 42:00 min		4:12 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
Montag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10km	48:20 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Sonntag	15 km	1:45 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12km	54:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 km in 16:00 min 3km in 14:30 min 3km in 13:00 min, o. Pause		5:20 min/km 4:50 min/km 4:20 min/km	LD SD TD	70-75% 80-85% 85-90%
Sonntag	20 km	1:57 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag		1:15 Fahrtspiel			
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 41:30 min		4:09 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	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	16 km	1:52 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Sonntag	23 km	2:03 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	4 x 2 km in 8:15 min, Trabpause 1 min		4:07 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	23 km	2:03 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:30 Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 41:15 min oder 15 km in 1:04 Std		4:07 min/km 4:16 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 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:53 Std	5:40 min/km	SL	65%
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	17 km	1:59 Std	7:00 min/km	SL	65%
Sonntag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	18 km	1:42 Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	2 x 5 km in 21:20 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo		4:16 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	22 km	1:57 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 41:00 min		4:06 min/km	SWL	90-95%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	12 x 400m in 1:38 min, Trabpause 1:30 min		4:36 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	42:30 Std	4:15 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km, nach 30 min 2km in 8:30 min		5:05 min/km 4:15 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
Donnerstag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:30 Std	4:15 min/km	SWL	90-95%