

HALBMARATHON in 1:35 Std.

Voraussetzung:
10 km in 45:00 min
65 bis 80 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 | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Mittwoch | 10 km | 47:30 min | 4:45 min/km | TD | 85-90% |
| Donnerstag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 6 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:20 min/km | SWL | 90-95% |
| Sonntag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 3 | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | | | 1:10 Std | Fahrtspiel | |
| Mittwoch | 10 km | 1:15 Std | 7:30 min/km | SL | <65% |
| Donnerstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 8 km | 48:00 min | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Sonntag | 10 km Testlauf in 45:00 min | | 4:30 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 4 | | | | | |
|-------------------|----------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 12 x 1 km, Trabpause 1 min | | 4:50 min/km | TD | 85-90% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 12 km | 1:30 Std | 7:30 min/km | <SL | <65% |

| Woche 5 und 6 | | | | | |
|-------------------|---------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10km | 47:30 min | 4:45 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:30Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 6 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:20 min/km | SWL | 90-95% |
| Sonntag | 20 km | 1:50Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 7 | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 1:10 Std Fahrtspiel | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:53Std | 7:30 min/km | <SL | <65% |
| Donnerstag | 15 km | 1:23Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 8 km | 48:00 min | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Sonntag | 10 km Testlauf in 44:30 min | | 4:27 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 | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 15km | 1:53 Std | 7:30 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 3 x 3km in 14:00 min, Trabpause 5 min | | 4:40 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 9 und 10 | | | | | |
|----------------|---|-----------|---|----------------|----------------------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10km | 46:40 min | 4:40 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 3 km in 17:00 min 3km in 15:30 min 3km in 14:00 min, o. Pause | | 5:40 min/km 5:10 min/km 4:40 min/km | MD SD TD | 75-80% 80-85% 85-90% |
| Sonntag | 22 km | 2:05 Std | 5:40 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 11 | | | | | |
|------------|-----------------------------|----------|-----------------|------------|--------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | | | 1:10 Fahrtspiel | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:53 Std | 7:30 min/km | <SL | <65% |
| Donnerstag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Sonntag | 10 km Testlauf in 44:00 min | | 4:24 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 | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 15 km | 1:53 Std | 7:30 min/km | <SL | <65% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 3 x 3 km in 14:00 min, Trabpause 5 min | | 4:40 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 22 km | 2:05 Std | 5:40 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 13 und 14 | | | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 56:00 min | 4:40 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:20 min/km | SWL | 90-95% |
| Sonntag | 23 km | 2:10 Std | 5:40 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 15 | | | | | |
|-------------------|--|-------------|----------------------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 1:10 Fahrtspiel | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:53 Std | 7:30 min/km | <SL | <65% |
| Donnerstag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Sonntag | 10 km Testlauf in 43:30 min oder 15 km in 1:07 Std | | 4:21 min/km 4:28 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 | MD | 75-80% |
| Mittwoch | 15 km | 1:18 Std | 5:10 min/km | SD | 80-85% |
| Donnerstag | 3 x 3km in 13:15 min, Trabpause 5 min | | 4:25 min/km | SWL | 90-95% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 15 x 1 km, Trabpause 1 min | | 4:50 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 23 km | 2:10 Std | 5:40 min/km | MD | 75-80% |

| Woche 17 | | | | | |
|-------------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 56:00 min | 4:40 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | TD | 85-90% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 25 km | 2:22 Std | 5:40 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 6 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:30 min/km | SWL | 90-95% |

| Woche 18 | | | | | |
|-------------------|---|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 2 x 5 km in 22:30 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo | | 4:30 min/km | SWL | 90-95% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 22 km | 2:05 Std | 5:40 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 10 km Testlauf in 43:15 min | | 4:19 min/km | SWL | 90-95% |

| Woche 19 | | | | | |
|-------------------|---|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 10 x 400m in 1:44 min, Trabpause 2:00 min | | 4:36 min/km | TD | 85-90% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 25 km | 2:22 Std | 5:40 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 10 km | 51:40 Std | 5:10 min/km | SD | 80-85% |

| Woche 20 | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 10 km | 45:00 Std | 4:30 min/km Wettkampftempo | SWL | 90-95% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 15 km, nach 30 min 2km in 9:00 min | | 5:30 min/km 4:30 min/km | MD SWL | 75-80% 90-95% |
| Donnerstag | 10 km | 51:40 Std | 5:10 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 30 min spielerisches Laufen | | | | |
| Sonntag | 21,095 km | 1:35 Std | 4:30 min/km | SWL | 90-95% |