

HALBMARATHON in 1:45 Std.

Voraussetzung:
1 Jahr Lauftraining
10 km in 48:00 min
50 bis 60 km / Woche in 4
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	10 km	57:30 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	45:00 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 km	45:30 min	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 50:00 min		5:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km in 1:05 Std		6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 x 1 km, Trabpause 1 min		5:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	65%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	TD	85-90%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	6 x 1 km, Trabpause 4 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	57:30 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 km	45:30 min	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 49:30 min		4:57 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	1:00 Std Fahrtspiel				70-90%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	52:30 min	5:15 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:50 min/km	SWL	90-95%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	18 km	1:48 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 km	45:30 min	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 49:00 min		4:54 min/km	SWL	90-95%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	6 x 3km in 15:30 min, Trabpause 5 min		5:10 min/km	TD	85-90%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	51:40 min	5:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	16 km	1:36 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 48:30 min oder 15 km in 1:19 Std		4:51 min/km 5:15 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 x 1 km, Trabpause 1 min		5:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	51:40 min	5:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 5 km in 24:50 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo		4:58 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	51:40 min	5:10 min/km	TD	85- 90%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 x 400m in 1:55 min, Trabpause 2 min		5:21 min/km	TD	85- 90%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	9 km	44:42 Std	4:58 min/km Wettkampftempo	SWL	90- 95%
Dienstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	LD	70- 75%
Mittwoch	10 km, nach 30 min 2km in 10 min		5:45 min/km 5:00 min/km	MD SD	75- 80% 80- 85%
Donnerstag	7 km	40:15 min	5:45 min/km	MD	75- 80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:45 Std	4:58 min/km	SWL	90- 95%