

HALBMARATHON in 1:20 Std.

Voraussetzung:
10 km in 36:00 min
90 bis 100 km / Woche in 6 bis 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	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	12 km	47:00 min	3:55 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%

Woche 3

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	20x 300m in 1:09 min, Trabpause 30 sec		4:27 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 36:40 min		3:40 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	25x 200m in 46sec, Trabpause 30 sec		4:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	3 x 3 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	47:00 min	3:55 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	18 km	1:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	12 km	51:00 min	4:15 min/km	SD	80-85%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:15 Std Fahrtspiel				
Dienstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70- 75%
Mittwoch	20x 300m in 1:09 min, Trabpause 30 sec		4:27 min/km	MD	75- 80%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70- 75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km Testlauf in 36:20 min		3:38 min/km	SWL	90- 95%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 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	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75- 80%
Dienstag	10x 400m in 1:26 min, Trabpause 1:30 min		4:06 min/km	TD	85- 90%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75- 80%
Donnerstag	3 x 3 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90- 95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70- 75%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75- 80%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	13km	49:50 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	10km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:15 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10x100 m in 23 sec, Trabp. 30 sec 10x200 m in 46 sec, Trabp. 30 sec 5x400 m in 1:26 min, Trabp. 1:30 min		4:30 min/km 4:30 min/km 4:09 min/km	MD MD TD	75-80% 75-80% 85-90%
Donnerstag	20 km	1:30 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km spielerisches Laufen				
Sonntag	15 km	Testlauf in 56:00 min	3:44 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	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	3 x 3km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	13 km	49:50 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	5x300 m in 57 sec, Trabp. 1 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Freitag	10 km spielerisches Laufen				
Samstag	10 km Testlauf in 36:00 min		3:38 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20x300 m in 1:09 min, Trabp. 1 min		4:27 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	3 x 3km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	23 km	2:18 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	5x200 m in 38 sec, Trabp. 30 sec 2 Serien, Serienpause 5 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	22 km	1:50 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15 x 1km Trabpause 2 min		4:00 min/km	TD	85-90%
Freitag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	8 x 1km Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Woche 18

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20x300 m in 1:09 min, Trabp. 30 sec		4:27 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Samstag	2 x 5 km in 19:00 min, Trabpause 10min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 19

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	15 km	49:50 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	8 x 1km Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:30 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 20

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	37:50 Std	3:47 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	5x300 m in 57 sec, Trabp. 1 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km, 5:00 min/km, nach einer halben Std 2 km in 7:34 min/km			MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:20 Std	3:47 min/km	SWL	90-95%