

HALBMARATHON in 1:40 Std.

Voraussetzung:
10 km in 45:30 min
50 bis 70 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	10 km	54:10 min	5:25 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10 km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	6 km	37:30 Std	6:15 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	18 km	1:44 Std	5:45 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	1:00 Std Fahrtspiel				
Donnerstag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	37:30 min	6:15 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 47:30 min		4:45 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	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	12 x 1 km, Trabpause 1 min		5:10 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Sonntag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	MD	75-80%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	7 km	43:45 min	6:15 min/km	SL	65%
Donnerstag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:55Std	5:45 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag		1:00 Std Fahrtspiel			
Mittwoch	15 km	2:00Std	8:00 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	37:30 min	6:15 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 47:00 min		4:42 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	10 km	1:02 Std	5:00 min/km	TD	85-90%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	10km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3km in 14:45 min, Trabpause 5 min		4:55 min/km	TD	85-90%
Sonntag	20 km	1:55 Std	5:45 min/km	MD	75-80%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
Donnerstag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	2 km in 16:00 min 2 km in 12:00 min 2 km in 10:50 min, o. Pause		8:00 min/km 6:00 min/km 5:25 min/km	<SL LD SD	<65% 70-75% 80-85%
Sonntag	20 km	1:55 Std	5:45 min/km	MD	75-80%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag		1:00 Fahrtspiel			
Mittwoch	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	37:30 min	6:15 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 46:30 min		4:39 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	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	20 km	1:55 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3 km in 14:45 min, Trabpause 5 min		4:55 min/km	TD	85-90%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	<SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 km	1:26 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 x 1 km, Trabpause 4 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:26 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	36:30 min	6:15 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 46:00 min oder 15 km in 1:11 Std		4:36 min/km 4:44 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 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 km	1:36 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	18 km	1:44 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 x 1 km, Trabpause 1 min		4:50 min/km	TD	85-90%
Sonntag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	12 km	1:15 Std	6:15 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 km	1:26 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	12 km	1:05 Std	5:25 min/km	SD	80-85%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	2 x 5 km in 23:40 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo		4:44 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%
Donnerstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	8 km	50:00 min	6:15 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 45:30 min		4:33 min/km	SWL	90-95%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:57 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 x 400m, Trabpause 2 min		5:06 min/km	TD	85-90%
Samstag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	47:30 Std	4:44 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 km, nach 30 min 2km in 9:25 min		5:25 min/km 4:43 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
Donnerstag	10 km	54:10 Std	5:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:40 Std	4:44 min/km	SWL	90-95%