

Trainingsplan Halbmarathon

12-wöchiger Trainingsplan

Woche 1 bis 4 - Grundlagen (4 Wochen)

Montag: Laufen: 4 km in gemäßigtem Tempo.

Dienstag: Intervalltraining: 6 x 400 Meter (sprinten) mit 2 Minuten leichtem Laufen oder Gehen dazwischen.

Mittwoch: Laufen: 5 km in gemäßigtem Tempo.

Donnerstag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining

Freitag: Laufen: 4 km in gemäßigtem Tempo.

Samstag: Langer Lauf: 8 km in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo.

Sonntag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Woche 5-8: Tempo- und Distanz (4 Wochen)

Montag: Laufen: 5 km in gemäßigtem Tempo.

Dienstag: Tempotraining: 5 x 800 Meter mit 2 Minuten leichtem Laufen dazwischen.

Mittwoch: Laufen: 6 km in gemäßigtem Tempo.

Donnerstag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Freitag: Laufen: 5 km in gemäßigtem Tempo.

Samstag: Langer Lauf: 12 km in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo.

Sonntag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Woche 9-12: Höhepunkt Tapering (4 Wochen)

Montag: Laufen: 6 km in gemäßigtem Tempo.

Dienstag: Intervalltraining: 6 x 800 Meter mit 2 Minuten leichtem Laufen dazwischen.

Mittwoch: Laufen: 8 km in gemäßigtem Tempo.

Donnerstag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Freitag: Laufen: 6 km in gemäßigtem Tempo.

Samstag: Letzter langer Lauf: 16 km in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo.

Sonntag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Woche des Halbmarathons

Montag: Ruhetag oder leichtes Laufen (2-3 km) für die Durchblutung.

Dienstag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Mittwoch: Ruhetag oder leichtes Laufen (2-3 km).

Donnerstag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.

Freitag: Ruhetag oder leichtes Laufen (2-3 km).

Samstag: HALBMARATHON!

Sonntag: Ruhetag oder leichtes Crosstraining.