



HALBMARATHON

– TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER –



	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1. Woche	30 min lockerer Dauerlauf	35 min lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen		60 min langsamer Dauerlauf
2. Woche	40 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 35 min Fahrtspiel, 10 min langsamer DL	30 min lockerer DL	70 min langsamer Dauerlauf
3. Woche	35 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 40 min Fahrtspiel, 10 min langsamer DL		80 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 20 min
4. Woche	40 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 40 min Fahrtspiel, 10 min langsamer DL	20 min lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen	90 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 20 min
5. Woche	35 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 5 x 2 min schnell, dazwischen je 2,5 min TP, 10 min langsamer DL		10 km-Testlauf (je 5–10 min Warm-Up & Cool- Down)
6. Woche	45 min langsamer Dauerlauf	60 min lockerer Dauerlauf	30 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	100 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 20 min
7. Woche	40 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 5 x 3 min schnell, dazwischen je 3 min TP, 10 min langsamer DL		110 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 20 min
8. Woche	40 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 40 min zügiger DL, 10 min langsamer DL	20 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	120 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 20 min
9. Woche	40 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 6 x 3 min schnell, dazwischen je 3 min TP, 10 min langsamer DL		135 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 40 min
10. Woche	40 min langsamer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 35 min Fahrtspiel, 10 min langsamer DL	30 min lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen	150 min langsamer DL mit 1–2 min Gehpausen alle 40 min
11. Woche	35 min lockerer Dauerlauf	10 min langsamer DL, 5 x 4 min schnell, dazwischen je 4 min TP, 10 min langsamer DL		60 min langsamer Dauerlauf
12. Woche	30 min lockerer Dauerlauf	5 min langsamer DL, 3 km zügiger DL, 5 min langsamer DL	10 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	Halbmarathon

Abkürzungen: DL = Dauerlauf, TP = Trabpause

Langsamer Dauerlauf: Puls bei etwa 70–75 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax)

Lockerer Dauerlauf: Puls bei etwa 76–80 % der HFmax

Zügiger Dauerlauf: Puls bei etwa 86–90 % der HFmax

Schneller Lauf: Puls bei etwa 91–95% der HFmax

Trabpause (TP): Pause zwischen zwei Belastungsintervallen, langsames Lauftempo

Steigerungen: Kontinuierliche Temposteigerung von Trab bis zum Sprint über eine Strecke von 80–100 m

Fahrtspiel: Tempowechsel nach Gefühl über verschieden lange Teilstrecken und mit unterschiedlichen Belastungsintensitäten