

Trainingsplan für einen Halbmarathon in unter 1:30 Stunden

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 4 x 2km in 8:33 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	14
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	12
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	19

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 4 x 1km in 3:59 Min. (3 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	12
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	21

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	14
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	12
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	23

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	8
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	5
Sonntag	10 km Testwettkampf in unter 39 Minuten	GA 2/ Schwelle	10

Trainingsplan für einen Halbmarathon in unter 1:30 Stunden

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 4 x 2km in 8:33 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	14
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	12
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	23

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	14
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	12
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	23

7. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	Reg.	16
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	14
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	5
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	19
Sonntag	Dauerlauf	Reg.	11

8. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	8
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	5
Sonntag	Halbmarathon	GA 2/Schwelle	21,1