

## Trainingsplan für einen Halbmarathon in unter 1:45 Stunden

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 3 x 2km in 9:59 Min. (5 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	17

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 4 x 1km in 4:40 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	18

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	13
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	20

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	8
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	4
Sonntag	10 km Testwettkampf in unter 50 Minuten	GA 2/ Schwelle	10

## Trainingsplan für einen Halbmarathon in unter 1:45 Stunden

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 4 x 2km in 9:59 Min. (5 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	13
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	20

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	13
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	20

7. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	Reg.	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	11
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	18
Sonntag	Dauerlauf	Reg.	9

8. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	8
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	4
Sonntag	Halbmarathon	GA 2/Schwelle	21,1