

Trainingsplan für einen Halbmarathon in unter 2:00 Stunden

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 2	8
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	8
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	14

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 1km in 5:20 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	8
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	16

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 2km in 11:18 Min. (6 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch			
Donnerstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	11
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	8
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	19

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	4
Sonntag	10 km Testwettkampf in unter 54 Minuten	GA 2/ Schwelle	10

Trainingsplan für einen Halbmarathon in unter 2:00 Stunden

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Extensive Intervalle: 3 x 2km in 11:18 Min. (6 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	8
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	19

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	11
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	8
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	19

7. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	Reg.	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	17
Sonntag	Dauerlauf	Reg.	9

8. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	4
Sonntag	Halbmarathon	GA 2/Schwelle	21,1