

Trainingsplan Halbmarathon 12 Wochen HOBBYRACER

| Woche 1 | TE 4 | Std. 5 | Woche 4 | TE 4 | Std. 4,5 | Woche 7 | TE 5 | Std. 7 | Woche 10 | TE 4 | Std. 6 |
|---|------|--------|--|------|----------|---|------|--------|---|----------|---------------------|
| Mo - | | | Mo - | | | Mo - | | | Mo - | | |
| Di DL I 12 - 14 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Di DL I 10 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Di DL I 12 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Di DL I 10 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | |
| Mi - | | | Mi - | | | Mi DL I/m/s 8/4/2 km | | | Mi TL ext. 3 - 4 x 2000m (10 km Tempo) Pause 8-10' | | |
| Do DL I/m 10/4-5 km Gymn. | | | Do DL reg 6 km Gymn. | | | Do - | | | Do - | | |
| Fr - | | | Fr - | | | Fr DL I 12 km Gymn. | | | Fr DL I 12 km Gymn. 5 x 100m Steigerungslauf | | |
| Sa DL reg 6 km Gymn., Koo. 4 x 200m Steigerungslauf | | | Sa DL I 5 km Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 100m Steigerungslauf | | | Sa DL I 8 km Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 100m Steigerungslauf | | | Sa - | | |
| So Wettkampf od. Testlauf 10 km | | | So 60' - 90' Radfahren oder Schwimmen | | | So DL II 20 km | | | So DL II 20 km | | |
| Woche 2 | TE 4 | Std. 6 | Woche 5 | TE 4 | Std. 6 | Woche 8 | TE 5 | Std. 7 | Woche 11 | TE 4 | Std. 6 |
| Mo - | | | Mo - | | | Mo - | | | Mo - | | |
| Di DL I 12 - 15 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Di DL I 12 km Gymn., Kräftigung 5 x 150m Steigerungslauf | | | Di DL I 10 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Di DL I 10 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | |
| Mi - | | | Mi - | | | Mi TL ext. 3000/2000/1000m (10 km Tempo) Pause 12', 8' | | | Mi - | | |
| Do TL ext. 5 x 1000m (10 km Tempo) Pause 4 - 5' | | | Do DL I/m/s 10/5/3 km | | | Do - | | | Do DL s 3 x 4 km P 5-8' | | |
| Fr - | | | Fr - | | | Fr DL reg 8 km Gymn. | | | Fr - | | |
| Sa DL I 10 - 12 km Gymn. 5 x 100m Steigerungslauf | | | Sa DL I 8 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Sa DL I 5 km Gymn., Koo 4 x 200m Steigerungslauf | | | Sa DL I 8 km Gymn. 5 x 150m Steigerungslauf | | |
| So DL I 15 km | | | So DL I 15 - 18 km | | | So DL s 10 km Gymn. Einlaufen/ Auslaufen | | | So DL I/m/I 4/10/4 km | | |
| Woche 3 | TE 4 | Std. 6 | Woche 6 | TE 4 | Std. 6,5 | Woche 9 | TE 4 | Std. 5 | Woche 12 | TE 4 + W | Std. 6 |
| Mo - | | | Mo - | | | Mo - | | | Mo - | | |
| Di DL I 14 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Di DL I 10 km Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 200m Steigerungslauf | | | Di DL reg 8 km Gymn. | | | Di DL I 8 km Gymn., Koo. | | |
| Mi - | | | Mi TL ext. 6 - 7 x 1000m (10 km Tempo) Pause 3-5' Gymn. | | | Mi DL I 12 km Gymn. | | | Mi TL ext. 6 - 7 x 1000m (10 km Tempo) Pause 3-5' Gymn. | | |
| Do DL I/m/I 5/7/5 km Gymn. | | | Do - | | | Do - | | | Do - | | |
| Fr - | | | Fr TL ext. 3 - 4 x 2000m (10 km Tempo) Pause 8-10' | | | Fr DL I 15 km Gymn., Kräftigung, Koo. | | | Fr DL reg 6 km Gymn. | | |
| Sa DL I 10 - 12 km Gymn., Koo. 5 x 150m Steigerungslauf | | | Sa - | | | Sa - | | | Sa DL I 4 km Gymn., Koo. 3 x 100m Steigerungslauf | | |
| So DL I 15 - 18 km | | | So DL II 18 - 20 km Gymn. | | | So DL I/m/I 5/10/5 km | | | So | | HALBMARATHON |