

# Trainingsplan Halbmarathon BASIS 1

Woche 1	TE 3	Std. 2	Woche 4	TE 2	Std. 2	Woche 7	TE 3	Std. 2,5	Woche 10	TE 3	Std. 2,5
Mo -			Mo -			Mo -			Mo -		
Di DL reg 30' Gymn. (abwechselnd 1' laufen / 1' gehen)			Di DL regenerativ (DL reg.) 30' (abwechselnd 5' laufen / 1' gehen)			Di DL reg 2 x 15' Gymn., Koo. Gehpause 3' - 5'			Di DL reg 30' Gymn.		
Mi -			Mi -			Mi -			Mi -		
Do 30' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do R U H E			Do 45' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do DL reg 30' Gymn., Kräftigung, Koo. 3 x 100m Steigerungslauf		
Fr -			Fr -			Fr -			Fr -		
Sa 60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa 60' Schwimmen oder Radfahren			Sa 60' Laufen - Gehen (abwechselnd 5' laufen / 5' gehen)			Sa DL reg 30' Gymn. 30' Schwimmen oder Radfahren		
So -			So -			So -			So -		
Woche 2	TE 3	Std. 2	Woche 5	TE 3	Std. 2,5	Woche 8	TE 2	Std. 2	Woche 11	TE 3	Std. 3
Mo -			Mo -			Mo -			Mo -		
Di DL reg 30' Gymn. (abwechselnd 2' laufen / 1' gehen)			Di DL reg 35' Gymn., Koo. (abwechselnd 5' laufen / 1' gehen)			Di DL reg 2 x 20' Gymn., Kräftigung, Koo. Gehpause 5' - 10'			Di DL reg 45' Gymn., Koo. 5 x 100m Steigerungslauf		
Mi -			Mi -			Mi -			Mi -		
Do 30' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do 45' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do R U H E			Do DL reg 30' Gymn. 30' Schwimmen oder Radfahren		
Fr -			Fr -			Fr -			Fr -		
Sa 60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa 60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa 60' Laufen - Gehen Gymn. (abwechselnd 10' laufen / 5' gehen)			Sa DL reg 45' Gymn., Kräftigung, Koo.		
So -			So -			So -			So -		
Woche 3	TE 3	Std. 2,5	Woche 6	TE 3	Std. 2,5	Woche 9	TE 3	Std. 2,5	Woche 12	TE 2	Std. 2
Mo -			Mo -			Mo -			Mo -		
Di DL reg 30' Gymn. abwechselnd 3' laufen / 1' gehen			Di DL reg 3x10' Gymn., Koo. (abwechselnd 10' laufen / 1-3' gehen)			Di DL reg 30' Gymn., Koo.			Di DL reg 30' Gymn., Kräftigung 30' Schwimmen oder Radfahren		
Mi -			Mi -			Mi -			Mi -		
Do 40' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do 45' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do 60' Schwimmen Gymn., Kräftigung oder Radfahren			Do R U H E		
Fr -			Fr -			Fr -			Fr -		
Sa 60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa 60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa DL reg 30' Gymn. 5 x 100m Steigerungslauf			Sa DL reg 60' Gymn., Koo. 3 x 100m Steigerungslauf		
So -			So -			So -			So -		<b>HALBMARATHON</b>