

Trainingsplan Halbmarathon Basis 2

Woche 1	TE 3 + W	Std. 4	Woche 4	TE 4	Std. 3	Woche 7	TE 3	Std. 3,5	Woche 10	TE 4	Std. 5
Mo -			Mo -			Mo -			Mo -		
Di DL I 60 min. Gymn., Kräftigung, Koo.			Di DL reg 45' Gymn., Koo. 5 x 100m Steigerungslauf			Di DL I 60 min. Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 100m Steigerungslauf			Di DL I 60 min. Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 100m Steigerungslauf		
Mi -			Mi -			Mi -			Mi -		
Do DL I/m/I 20/20/20 min.			Do DL reg 30' Gymn. 30' Schwimmen oder Radfahren			Do TL ext. 5 x 10 min (10 km Tempo) Pause 5'			Do TL ext. 2 x 20 min. (10 km Tempo) Pause: 10-12'		
Fr -			Fr -			Fr -			Fr -		
Sa DL reg 5 km Gymn., Koo. 3 x 200m Steigerungslauf			Sa DL reg 45' Gymn., Kräftigung, Koo.			Sa -			Sa 60' Schwimmen		
So Wettkampf od. Testlauf 10 km			So 30' Schwimmen oder Radfahren			So DL II 90 min.			So DL II 120 min.		
Woche 2	TE 3	Std. 3,5	Woche 5	TE 3	Std. 3,5	Woche 8	TE 4	Std. 3	Woche 11	TE 4	Std. 4,5
Mo -			Mo -			Mo -			Mo -		
Di 60' Schwimmen oder Radfahren			Di DL I 60 min. Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 100m Steigerungslauf			Di DL reg 30' Gymn.			Di DL reg 30 - 40 min. 5 x 100m Steigerungslauf		
Mi -			Mi -			Mi -			Mi -		
Do DL I/m/I 15/30/15 min. Gymn.			Do DL I/m/I 20/20/20 min.			Do DL reg 30' Gymn., Kräftigung, Koo. 3 x 100m Steigerungslauf			Do TL ext. 2 x 20 min. (10 km Tempo) Pause: 10-12'		
Fr -			Fr -			Fr -			Fr -		
Sa -			Sa -			Sa DL reg 30' Gymn.			Sa DL reg 45 min. Gymn., Kräftigung, Koo.		
So DL II 75 min.			So DL II 90 min.			So 60' Schwimmen oder Radfahren			So DL I/m/I 20/60/20 min.		
Woche 3	TE 3	Std. 3,5	Woche 6	TE 4	Std. 4,5	Woche 9	TE 4	Std. 5	Woche 12	TE 3 + W	Std. 5
Mo -			Mo -			Mo -			Mo -		
Di DL I 60 min. Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 80m Steigerungslauf			Di DL I 60 min. Gymn., Kräftigung, Koo. 4 x 150m Steigerungslauf			Di DL reg 45 min. Gymn., Kräftigung, Koo.			Di DL reg 30 - 40 min. 3 x 150m Steigerungslauf		
Mi -			Mi -			Mi -			Mi DL I/m/I 20/20/20 min.		
Do DL I/m 45/15 min. Gymn.			Do DL I/m/s 30/20/10 min.			Do DL I/m/I 15/45/15 min.			Do -		
Fr -			Fr -			Fr -			Fr -		
Sa -			Sa 60' Schwimmen oder Radfahren			Sa DL I 45 min. Gymn., Kräftigung, Koo. 5 x 100m Steigerungslauf			Sa DL I 20 min. Gymn., Koo. 3 x 100m Steigerungslauf		
So DL II 80 min.			So DL II 100 min.			So DL II 120 min.			So		HALBMARATHON