



# HALBMARATHON 12 WOCHEN PLAN



Willkommen zur Halbmarathon-  
Vorbereitung!

Dein persönlicher Trainingsplan für  
die kommenden Wochen ist hier zu  
finden. Viel Erfolg beim Training –  
Bleib motiviert!

#morethandata

# TRAININGSBEREICHE

Damit du dein Training gezielt steuern kannst, ist es wichtig deine Trainingsbereiche zu kennen.

Trainingsbereiche		% der HFmax
GA 1	sehr entspannte Unterhaltung möglich - Quasseltempo	59 - 63 %
GA 1/2	ganze Sätze sind möglich	64 - 73 %
GA 2	Sätze werden kürzer - Gespräch noch möglich	74 - 79 %
Tempo	Unterhaltung ist schwierig	79 - 89 %
Spitzenbereich (SB)	einzelne Wortfetzen sind möglich	90 - 100 %



# WOCHE 1

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhtag
DI	45min Dauerlauf GA 1/2
MI	Ruhtag
DO	50min Dauerlauf GA 1/2
FR	Ruhtag
SA	60min GA 1/2 mit 10x 1min GA 2
SO	70min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 2

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhtag
DI	45min Dauerlauf GA 1/2
MI	Ruhtag
DO	50min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
FR	Ruhtag
SA	60min GA 1/2 mit 10x 1min Tempo
SO	70min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 3

## ENTLASTUNGSWOCHE

MO	Ruhetag
DI	30min GA 1 - aktive Erholung
MI	Ruhetag
DO	45min Dauerlauf GA 1/2
FR	Ruhetag
SA	50min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
SO	45min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 4

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhtag
DI	60min GA 1/2 mit 6x 6min Tempo
MI	Ruhtag
DO	50min Dauerlauf GA 1/2
FR	Ruhtag
SA	70min GA 1/2 mit 8x 1000m in Tempo mit 1:30 Gehpause
SO	60min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 5

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhetag
DI	70min GA 1/2 mit 4x 8min Tempo mit 2min GA 1/2 aktive Erholung
MI	Ruhetag
DO	60min Dauerlauf GA 1/2
FR	Ruhetag
SA	50min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
SO	80min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 6

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhtag
DI	80min GA 1/2 mit 5x 8min Tempo mit 2min GA 1/2 aktive Erholung
MI	Ruhtag
DO	60min Dauerlauf GA 1/2
FR	Ruhtag
SA	50min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
SO	90min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 7

## ENTLASTUNGSWOCHE

MO	Ruhetag
DI	45min GA 1 - aktive Erholung
MI	Ruhetag
DO	60min Dauerlauf GA 1/2
FR	Ruhetag
SA	60min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
SO	60min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 8

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhtag
DI	80min GA 1/2 mit 4x 10min Tempo mit 2:30min GA 1/2 aktive Erholung
MI	Ruhtag
DO	60min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
FR	Ruhtag
SA	100min GA 1/2 mit 10x 1000m in Tempo mit 1:00 Gehpause
SO	55min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 9

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhetag
DI	90min GA 1/2 mit 6x 6min Tempo mit 2:00min GA 1/2 aktive Erholung
MI	Ruhetag
DO	60min GA 1/2
FR	Ruhetag
SA	110min GA 1/2 mit 7x 1000m Tempo mit 1000m GA 1/2
SO	60min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 10

## VORBEREITUNG HALBMARATHON

MO	Ruhtag
DI	90min GA 1/2 mit 6x 8min Tempo mit 2:00min GA 1/2 aktive Erholung
MI	Ruhtag
DO	60min GA 1/2
FR	Ruhtag
SA	60min Dauerlauf GA 1/2
SO	120min GA 1/2 mit 5km - 4km - 2km - 1km im Wettkampfpacer mit 1000m GA 1/2



# WOCHE 11

## ENTLASTUNGSWOCHE

MO

Ruhetag

DI

45min GA 1 - aktive Erholung

MI

Ruhetag

DO

60min Dauerlauf GA 1/2

FR

Ruhetag

SA

60min gesteigerter Dauerlauf:  
GA 1 - Tempo

SO

60min Dauerlauf GA 1/2



# WOCHE 12

## WETTKAMPFWOCHE

MO	Ruhetag
DI	90min GA 1/2 mit 5x 1000m Tempo mit 2min Gehpausen
MI	Ruhetag
DO	50min gesteigerter Dauerlauf: GA 1 - Tempo
FR	Ruhetag
SA	Aktivierung: 30min GA 1/2 mit 2x 400m in Tempo mit 5min Gehpausen
SO	Wettkampf

