

HALBMARATHON

10-Wochen-Trainingsplan für Laufprofis

Beginn: 27. Februar 2012

→ Laufprofis

Ihnen braucht man nicht viel über das richtige Training zu erzählen. Sie verfügen über langjährige Trainings- und Wettkampfpraxis. Das Halbmarathon-Zeitziel liegt unter 1:20 Stunden (bei Frauen 1:35 Stunden). Der Trainingsaufwand beträgt sechs Trainingseinheiten pro Woche bei einem zeitlichen Aufwand von fünf bis sechs Stunden. Dies ist zwar nur etwa eine Stunde mehr als bei den engagierten Läufern, aber Vorsicht: Die Tempoeinheiten sind umfangreicher und bieten kürzere Regenerationszeiten zwischen den Belastungen. Wer ambitioniert trainiert, sollte wissen, dass ein lockerer Lauf locker und ein langsamer Lauf langsam sein muss.

Laufprofis; 6 x Training/Woche

Zeitziel: 1:20 h

1. Woche	
Mo	50 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Di	10 min langsamer Dauerlauf, dann 6x1000m in 3:40 min (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 Min Langsamer Dauerlauf
Mi	50 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 25 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min Langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	80 bis 90 Min langsamer Dauerlauf

2. Woche	
Mo	50 min lockerer Dauerlauf
Di	10 min langsamer Dauerlauf, dann 7 x1000m in 3:40 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), abschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Mi	40 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	90 min langsamer Dauerlauf

3. Woche	
Mo	50 min lockerer Dauerlauf
Di	10 min langsamer Dauerlauf, dann 3 x 2000 m in 7:20 min (zwischen Belastungen je 3:30 min Trabpause), anschl. 10 min Langsamer Dauerlauf
Mi	50 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 35 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	100 min langsamer Dauerlauf

4.Woche	
Mo	45 min lockerer Dauerlauf
Di	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4 x 2000 m in 7:20 min (zwischen Belastungen je 3:30 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Mi	50 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	100 min langsamer Dauerlauf

5. Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 10 x 1:30 min schnell (zwischen Belastungen je 1:30 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Fr	30 min lockerer Dauerlauf
Sa	30 min lockerer Dauerlauf , dann 3 Steigerungen
So	10-km-Wettkampf

6. Woche	
Mo	40 min langsamer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 8 x 1000 m in 3:40 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl. 10 Min langsamer Dauerlauf
Do	50 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 40 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	100 min langsamer Dauerlauf

7. Woche	
Mo	50 min lockerer Dauerlauf
Di	10 min langsamer Dauerlauf, dann 8 x 800 m in 2:45 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl.10 min langsamer Dauerlauf
Mi	50 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 40 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	120 min langsamer Dauerlauf

8.Woche	
Mo	50 min lockerer Dauerlauf
Di	10 min langsamer Dauerlauf, 1,2,3,2,1 km in 3:40 Min/km (2:30 bis 5 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Mi	50 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	120 min langsamer Dauerlauf

9.Woche	
Mo	50 min lockerer Dauerlauf
Di	10 min langsamer Dauerlauf, dann 8 x 800 m in 2:45 min (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Mi	45 min lockerer Dauerlauf
Fr	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	40 min lockerer Dauerlauf
So	60 min langsamer Dauerlauf
10. Woche	
Mo	35 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 15 min zügiger Dauerlauf (Tempo: 3:50-55 Min/km), 10 min langsamer Dauerlauf
Do	30 min ruhiger Dauerlauf
Sa	20 min langsamer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
So	HALBMARATHON

Erklärungen:

TP:	Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
Langsamer DL:	Puls etwa 70-75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Ruhiger DL:	Puls etwa 75-80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Lockerer DL:	Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Zügiger DL:	Puls etwa 80-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Schnell:	Puls etwa 85-90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Steigerungen:	Lauf über eine Strecke von 80 – 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab zum Sprint gesteigert wird
Fahrtspiel:	Lauf mit wechselndem Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der Belastungen selbst

Quelle: Runners World Februar/März 2009