

HALBMARATHON

10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

Beginn: 26. Februar 2024

→ Einsteiger

Ankommen ist Ihr Ziel, und dabei nutzen Sie auch Gehpausen. Aber Sie sind kein Laufanfänger, das ist eine wichtige Voraussetzung. Sie haben schon Wettkampferfahrung, sind aber bisher nur Wettkampfdistanzen bis maximal 15 Kilometer gelaufen. Bei Ihrem ersten Halbmarathon wollen Sie jetzt problemlos das Ziel erreichen. Realistisches Zeitziel: 2:30 bis 2:45 Stunden. Der Aufwand liegt bei drei Trainingseinheiten pro Woche. Das bedeutet in den ersten vier Trainingswochen „nur“ einen Aufwand von maximal 2:30 Laufstunden pro Woche. Die wichtigste Trainingseinheit findet am Sonntag statt: ein langsamer Lauf, dessen Zeit- und Streckenlänge von Woche zu Woche kontinuierlich ausgebaut wird. Im Fahrtspiel (siehe Erklärungen) werden unter der Woche verschiedene Laufgeschwindigkeiten angesprochen. Das hilft dem Leistungsvermögen schneller auf die Sprünge als täglich derselbe Trott und ist mit Abstand die kurzweiligste Laufeinheit, die es gibt.

Einsteiger; 2-3x Training/Woche Zeitziel 2:30 bis 2:45 Stunden

1. Woche	
Mo	40 min ruhiger Dauerlauf
Mi	30 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
Sa	70 min langsamer DL inkl. alle 10 min 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

2. Woche	
Mo	40 min lockerer Dauerlauf
Mi	30 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	80 min langsamer DL inkl. alle 10 min 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

3. Woche	
Mo	40 min lockerer Dauerlauf
Mi	30 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	90min langsamer DL inkl. alle 10 min 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

4. Woche	
Di	40 min lockerer Dauerlauf
Do	35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
So	100 min langsamer DL inkl. alle 10 min 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

5. Woche	
Mo	35 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 5x2 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Sa oder So	10-km-Wettkampf oder TL über dieselbe Distanz (mit je 5-10 min Ein- und Auslaufen)

6. Woche	
Mi	30 min langsamer Dauerlauf
Sa	60 min langsamer Dauerlauf

7. Woche	
Mo	40 min lockerer Dauerlauf
Mi	40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	110 min langsamer DL inkl. alle 10 min 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

8. Woche	
Mo	35 min langsamer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4x3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Sa	120 min langsamer DL inkl. alle 10 min 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

9. Woche	
Mo	30 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4x5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
So	90 min langsamer DL inkl. alle 10 min 60 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)

10. Woche	
Mo	30 min lockerer Dauerlauf
Mi	5 min langsamer Dauerlauf, dann 5x2 min schnell (zwischen Belastungen je 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
So	HALBMARATHON (alle 10 min 90 Sek. Gehpause!)

Erklärungen:

- DL:** Dauerlauf
TL: Testlauf
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