HALBMARATHON

10-Wochen-Trainingsplan für Ambitionierte Läufer

Beginn: 3. März 2026

➔ Ambitionierte Läufer

Sie haben schon an Halbmarathons teilgenommen, vermutlich auch an Marathons. Ihr Zeitziel kann bei einem Trainingsaufwand von vier bis fünf Laufeinheiten um die 1:40 Stunden liegen. Ihre Trainingswochen beinhalten zwei schnelle Programme: Bei den 20 bis 30 Minuten langen Tempodauerläufen kommen Sie nahe ans Renntempo. Der langsame Lauf am Wochenende ist für engagierte Läufer kein Problem, was die Zeit angeht, nur mit dem Tempo tun sie sich schwer – die wenigsten können wirklich langsam laufen.

Ambitioniert Läufer; 4-5x Training/Woche
Zeitziel: 1:40 h

1. Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf
Do	45 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	40 min lockerer Dauerlauf, anschl. 5 Steigerungen
So	75 min langsamer Dauerlauf

2. Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf
Do	10 min langsamer Dauerlauf, dann 20 min zügiger Dauerlauf, anschl. 10 min langsamer
Sa	50 min ruhiger Dauerlauf
So	80 min langsamer Dauerlauf

3. Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 6x2:30min schnell (mit jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	40 min lockerer Dauerlauf
Sa	10 min langsamer Dauerlauf, dann 25 min zügiger Dauerlauf, anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
So	90 min langsamer Dauerlauf

4.Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer DL, dann 5 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	45 min lockerer Dauerlauf
Sa	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf, anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
So	90 min langsamer Dauerlauf
5. Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf

Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4 x 4 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	30 min langsamer Dauerlauf
Sa	20 min lockerer Dauerlauf, anschl. 3 Steigerungen
So	10-km Wettkampf

6. Woche	
Di	40 min langsamer Dauerlauf
Do	40 min lockerer Dauerlauf
Sa	10 min langsamer Dauerlauf, dann 2x10 min schnell (4:40 min/km), 10 Min langsamer Dauerlauf
So	100 min langsamer Dauerlauf

7. Woche	
Di	50 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	45 min lockerer Dauerlauf
Sa	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf, anschl. 10 Min langsamer Dauerlauf
So	110 min langsamer Dauerlauf

8.Woche	
Di	50min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4 x 5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	45 min lockerer Dauerlauf
Sa	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf, anschl. 10 Min langsamer Dauerlauf
So	120 min langsamer Dauerlauf

9. Woche	
Di	40min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 6x4 min schnell (zwischen Belastungen je 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	45 min lockerer Dauerlauf
Sa	10 min langsamer Dauerlauf, dann 30 min zügiger Dauerlauf, anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
So	70min langsamer Dauerlauf

10.Woche	
Di	20 min lockerer Dauerlauf
Mi	10 min langsamer Dauerlauf, dann 4 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer Dauerlauf
Do	30 min lockerer Dauerlauf
Fr	20 min langsamer Dauerlauf, dann 3 Steigerungen
So	HALBMARATHON

Erklärungen:

DL:	Dauerlauf
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