



Beginn:
Montag 08.03.2010

10 KM-Lauf
10.04.10
Gemünden

HALB MARATHON - EINSTEIGER

3 x Training/Woche • **Zeitziel:** ankommen!

1. Woche
Mo 30 min lockerer DL
Do 35 min lockerer DL, anschl. 3 Steigerungen
Sa 50 min langsamer DL

2. Woche
Mo 30 min lockerer DL
Do 35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa 50 min langsamer DL

3. Woche
Mo 30 min lockerer DL
Do 40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa 65 min langsamer DL

4. Woche
Mo 35 lockerer DL
Do 40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa 75 min langsamer DL

5. Woche
Mo 35 min lockerer DL
Do 10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
Fr 10 min lockerer DL, anschl. 2 Steigerungen
Sa 10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz (mit je 5–10 min Ein- u. Auslaufen)

6. Woche
Mo 30 min langsamer DL
Do 45 min lockerer DL
Sa 80 min langsamer DL

7. Woche
Mo 35 min lockerer DL
Do 45 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)

Sa 90 min langsamer DL

8. Woche
Mo 35 min langsamer DL
Do 10 min langsamer DL, dann 4 x 4 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
Sa 120 min langsamer DL

9. Woche
Mo 30 min lockerer DL
Do 10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
Sa 60 min langsamer DL

10. Woche
Mo 0 min lockerer DL
Mi 5 min langsamer

DL, dann 3 km im angestrebten Halbmarathon-Renntempo, 5 min langsamer DL
Fr 10 min langsamer DL, anschl. 2 Steigerungen
So HALBMARATHON

HM Würzburg
16.05.2010

ERKLÄRUNGEN

- DL:** Dauerlauf
- 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
- Halbmarathon-Tempo:** Tempo, das Sie beim Halbmarathon realistisch anstreben können
- Steigerungen:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird
- Fahrtspiel:** Lauf mit wechselndem Tempo über verschiedenen lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der Belastungen selbst.

Der Plan ist nur eine Orientierungshilfe