

Trainingsplan Halbmarathon

Zielzeit: 2:00 Stunden, 4 Lauftage pro Woche



Dieter Baumann beim TUI Marathon Hannover 2013

Die Empfehlung vom Profi:

Olympiasieger **Dieter Baumann** präsentiert Trainingspläne für Einsteiger und Umsteiger.

Hiermit erreicht Ihr sicher Euer Ziel!

Zeitaufwand pro Woche: 2:30 Stunden bis 4:10 Stunden.

Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei einer Laufzeit von 1:59 Stunden beträgt 5:40 min/km

Erläuterung:

DL locker: (6:10 – 6:50 min/km)

DL lang: (1:30 Std.- 2:00 Std.) Tempo: (6:10 – 6:50 min/km)

DL mittel: (5:50 – 6:10 min/km)

TDL: Tempodauerlauf (5:40 – 5:50 min/km)

FS: Fahrtspiel (5:00 – 5:40 min/km) – je nach Belastungsdauer

Das Ein- und Auslaufen vor und nach einer schnelleren Belastung ist nicht gesondert aufgeführt, ist allerdings beim Trainingsumfang berücksichtigt. Es gehört zu einer solchen Trainingform immer dazu. (Beispiel: 40' TDL, 20 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 1:10 h)

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------|--------|------------------|----------|--|---------|------------------|----------------------------------|
| 1. Woche Umfang: 3:40 h | | 40' DL locker | | 60' DL mittel | | 30' DL locker | 1:30 h DL lang |
| 2. Woche Umfang: 3:50 h | | 40' DL locker | | FS, 6 x 3' mit 3'P. ges. 1:10 h | | 30' DL locker | 1:30 h DL lang |
| 3. Woche Umfang: 2:40 h | | 30' DL locker | | 40' DL locker | | | WK 10 km Option: 50min TDL |
| 4. Woche Umfang: 04:00 | | 40' DL locker | | 50' DL mittel | | 30' DL locker | 2:00 h DL lang |
| 5. Woche Umfang: 3:30 h | | 40' DL locker | | FS, 4 x 5' mit 3'P. ges. 1:15 h | | | 1:30 h DL lang |
| 6. Woche Umfang: 4:30 h | | 40' DL locker | | 50' TDL ges. 1:30 h | | 30' DL locker | 2:00 h DL lang |
| 7. Woche Umfang: 4:50 h | | 50' DL locker | | FS, 8 x 3' mit 3' P. ges. 1:30 h | | 30' DL locker | 2:00 h DL lang |
| 8. Woche Umfang: 2:40 h | | 30' DL locker | | 50' DL mittel | | | 1:20 h DL locker |



HAJ HANNOVER MARATHON >>>



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--------|------------------|----------|--|---------|------------------|----------------------------------|
| 9. Woche Umfang: 4:30 h | | 40' DL locker | | FS, 5 x 5' mit 3' P. ges. 1:20 h | | 30' DL locker | 2:00 h DL lang |
| 10. Woche Umfang: 4:50 h | | 50' DL locker | | 50' TDL ges. 1:30 h | | 30' DL locker | 2:00 h DL lang |
| 11. Woche Umfang: 3:40 h | | 30' DL locker | | FS, 15x1' mit 1' P. ges. 1:10 h | | 30' DL locker | 1:30 h DL lang |
| 12. Woche Umfang: 2:30 h | | 30' DL locker | | 40' DL locker | | | WK Test: 10 km ges. 1:20 h |
| 13. Woche Umfang: 4:00 h | | 30' DL locker | | 60' DL mittel | | 60' DL locker | 1:30 h DL lang |
| 14. Woche Umfang: 4:50 h | | 50' DL locker | | 50' TDL ges. 1:30 h | | 30' DL locker | 2:00 h DL lang |
| 15. Woche Umfang: 3:00 h | | 30' DL locker | | FS, 8 x 3' mit 3' P. ges. 1:30 h | | | 60' DL locker |
| 16. Woche Umfang: 1:00 h ohne WK | | 30' DL locker | | 30' DL locker | | | WK Halb- marathon |

