

Trainingsplan Halbmarathon

Zielzeit: 2:15 Stunden, 3 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 4:20 Stunden.

Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei einer Laufzeit von 2:13 Stunden beträgt 6:20 min/km

- Sie sollten ihre Dauerläufe immer locker leicht laufen. Das Tempo sollte so gewählt sein, dass Sie die vorgegebene Laufzeit ohne Gehpause schaffen und dabei nicht außer Atem kommen.
- beim Fahrtspiel (FS) sollten die etwas schnelleren Laufabschnitte schneller als beim Dauerlauf sein. Aber wählen Sie Ihr Tempo mit Augenmaß. Sie sollten die vorgegebenen Zeitabschnitte beim Fahrtenspiel auf jeden Fall schaffen und am Ende der Laufeinheit nicht völlig „ausgepumpt“ sein.

Erläuterung:

DL locker: lockerer Dauerlauf im Wohlfühltempo

DL lang: zwischen 1:30 Std. und 2:00 Std. – im Wohlfühltempo

FS: Fahrtspiel - die schnelleren Tempoabschnitte etwas schneller als Dauerlauf – nach Gefühl

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: FS 3x5min mit 5min TP, 20 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 1:10 Std.)

HAJ HANNOVER MARATHON >>>



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche Umfang: 3:10 h		40' DL locker		60' DL locker			1:30 h DL lang
2. Woche Umfang: 2:30 h		40' DL locker		40' DL locker			1:10 h DL lang
3. Woche Umfang: 3:20 h		40' DL locker		FS, 6 x 3' mit 3'P. ges. 1:10 h			1:30 h DL lang
4. Woche Umfang: 3:50 h		50' DL locker		60' DL locker			2:00 h DL lang
5. Woche Umfang: 3:10 h		40' DL locker		FS, 3 x 5' mit 5'P. ges. 1:10 h			1:20 h DL lang
6. Woche Umfang: 4:00 h		50' DL locker		FS 5-10-5` mit 5'TP ges. 1:10 h			2:00 h DL lang
7. Woche Umfang: 4:00 h		50' DL locker		FS, 6 x 3' mit 3'P. ges. 1:10 h			2:00 h DL lang
8. Woche Umfang: 3:00 h		40' DL locker		60' DL locker			1:20 h DL locker



HAJ HANNOVER MARATHON >>>



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9. Woche Umfang: 3:40 h		40' DL locker		FS, 5 x 5' mit 5' P. ges. 1:30 h			1:30 h DL lang
10. Woche Umfang: 4:20 h		50' DL locker		FS 3-5-10-5-3 mit 5' TP Ges. 1:30 h			2:00 h DL lang
11. Woche Umfang: 3:50 h		50' DL locker		FS, 15x1' mit 1' P. Insge. 60'			2:00 h DL lang
12. Woche Umfang: 2:40 h		30' DL locker		40' DL locker			1:30 h DL lang
13. Woche Umfang: 3:40 h		40' DL locker		60' DL locker			2:00 h DL lang
14. Woche Umfang: 4:10 h		50' DL locker		50' TDL insge. 80'			2:00 h DL lang
15. Woche Umfang: 2:50 h		30' DL locker		FS, 10 x 3' mit 2' P. insge. 80'			60' DL locker
16. Woche Umfang: 1:00 h ohne WK		30' DL locker		30' DL locker			WK Halb- marathon

