



## HALBMARATHON (10-Wochen-Trainingsplan für 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)



## HALBMARATHON (10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger)

### 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