

Halbmarathonplan für bergige Strecke

Wochenumfang: 3 1/2 bis 5 Stunden
verteilt auf 3-4 Einheiten pro Woche
(insgesamt ca. 30-50 km)



Voraussetzung: 1 Stunde (auf ebener Strecke) laufen und danach angestrengt (Regenerationsdauer 1 Tag), aber nicht überanstrengt (Regeneration über mehrere Tage) sein. Keine akuten Beschwerden (Knieschmerzen, Entzündungen, grippale Infekte).

Halbmarathon-TerMin:

28.04.2013 Zur Anpassung an einen anderen TerMin einfach das Datum ändern!

Woche	Datum	Wochentag	Laufzeit	Trainingsvariante
1	04.02.2013	Montag		
	05.02.2013	Dienstag	30 Min	Intervalltraining: 5 x ca. 2 Min Spurt, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	06.02.2013	Mittwoch	40 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	07.02.2013	Donnerstag		
	08.02.2013	Freitag	60 Min	etwas schneller als gewohnt
	09.02.2013	Samstag		
	10.02.2013	Sonntag	80 Min	langsamer Dauerlauf
			03:30 Std	Gesamtumfang
2	11.02.2013	Montag		
	12.02.2013	Dienstag	30 Min	Intervalltraining: 4 x 3 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	13.02.2013	Mittwoch	40 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	14.02.2013	Donnerstag		
	15.02.2013	Freitag	50 Min	davon 25 Min in etwas schnellerem Tempo (vorsichtig steigern!)
	16.02.2013	Samstag		
	17.02.2013	Sonntag	90 Min	langsamer Dauerlauf
			03:30 Std	Gesamtumfang
3	18.02.2013	Montag		
	19.02.2013	Dienstag	30 Min	Intervalltraining: 3 x 4 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	20.02.2013	Mittwoch	50 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	21.02.2013	Donnerstag		
	22.02.2013	Freitag	60 Min	davon 30 Min etwas schneller
	23.02.2013	Samstag		
	24.02.2013	Sonntag	100 Min	langsamer Dauerlauf
			04:00 Std	Gesamtumfang
4	25.02.2013	Montag		
	26.02.2013	Dienstag	30 Min	Intervalltraining: 4 x 3 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	27.02.2013	Mittwoch	60 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	28.02.2013	Donnerstag		
	01.03.2013	Freitag	45 Min	davon 4 km etwas schneller
	02.03.2013	Samstag	60 Min	langsamer Dauerlauf
	03.03.2013	Sonntag	75 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			04:30 Std	Gesamtumfang

5	04.03.2013	Montag		<i>Wie habe ich drei Tage hintereinander Laufen vertragen?</i>
	05.03.2013	Dienstag		
	06.03.2013	Mittwoch	60 Min	davon 4 km etwas schneller
	07.03.2013	Donnerstag		
	08.03.2013	Freitag	90 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	09.03.2013	Samstag		
	10.03.2013	Sonntag	120 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			04:30 Std	Gesamtumfang

6	11.03.2013	Montag		<i>Wie habe ich den ersten Lauf in fast Wettkampflänge vertragen?</i>
	12.03.2013	Dienstag	40 Min	Intervalltraining: 2 x 10 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	13.03.2013	Mittwoch	70 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	14.03.2013	Donnerstag		
	15.03.2013	Freitag	60 Min	langsamer Dauerlauf, dazwischen schnellere Einheiten
	16.03.2013	Samstag		
	17.03.2013	Sonntag	130 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			05:00 Std	Gesamtumfang

7	18.03.2013	Montag		<i>Wie habe ich den ersten Lauf in Wettkampflänge vertragen?</i>
	19.03.2013	Dienstag	45 Min	Intervalltraining: 4 x 3 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	20.03.2013	Mittwoch	45 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	21.03.2013	Donnerstag		
	22.03.2013	Freitag	60 Min	davon 30 Min schnelles Tempo
	23.03.2013	Samstag		
	24.03.2013	Sonntag	140 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			03:50 Std	Gesamtumfang

8	25.03.2013	Montag	0 Min	
	26.03.2013	Dienstag	45 Min	Intervalltraining: 4 x 5 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpause, Ein- und Auslaufen
	27.03.2013	Mittwoch	45 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	28.03.2013	Donnerstag	0 Min	
	29.03.2013	Freitag	90 Min	langsamer Dauerlauf
	30.03.2013	Samstag	0 Min	
	31.03.2013	Sonntag	150 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			05:30 Std	Gesamtumfang

9	01.04.2013	Montag		<i>Wie habe ich zwei lange Läufe in drei Tagen vertragen?</i>
	02.04.2013	Dienstag	30 Min	langsamer Dauerlauf
	03.04.2013	Mittwoch	40 Min	Dauerlauf mit "Fahrtspiel" (mehrere Tempowechsel nach Laune)
	04.04.2013	Donnerstag		
	05.04.2013	Freitag	70 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	06.04.2013	Samstag		Pause
	07.04.2013	Sonntag	130 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit ab der Hälfte)
			04:30 Std	Gesamtumfang

10	08.04.2013	Montag		
	09.04.2013	Dienstag	45 Min	Intervalltraining: 4 x 5 Min schnelles Tempo, dazwischen 1000 m Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	10.04.2013	Mittwoch	45 Min	langsamer Dauerlauf mit Steigungen
	11.04.2013	Donnerstag		
	12.04.2013	Freitag	60 Min	Dauerlauf mit "Fahrtspiel" (mehrere Tempowechsel nach Laune)
	13.04.2013	Samstag		
	14.04.2013	Sonntag	120 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit ab der Hälfte)

04:30 Std Gesamtumfang

11	15.04.2013	Montag		
	16.04.2013	Dienstag	50 Min	Intervalltraining: 8 x 3 Min schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	17.04.2013	Mittwoch	60 Min	langsamer Dauerlauf mit Steigungen
	18.04.2013	Donnerstag		
	19.04.2013	Freitag	60 Min	Dauerlauf mit "Fahrtspiel" (mehrere Tempowechsel nach Laune)
	20.04.2013	Samstag		
	21.04.2013	Sonntag	100 Min	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit ab der Hälfte)

04:30 Std Gesamtumfang

12	22.04.2013	Montag		
	23.04.2013	Dienstag	30 Min	Intervalltraining: 10 Sprints à ca. 1 Min, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	24.04.2013	Mittwoch		
	25.04.2013	Donnerstag	40 Min	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	26.04.2013	Freitag		
	27.04.2013	Samstag		
	28.04.2013	Sonntag	140 Min	Heidelberg-Halbmarathon

03:30 Std Gesamtumfang

