

# HALBMARATHON PLAN

#1

Zielzeit: **2:30 oder langsamer**

Grünprinzip: 3 Einheiten pro Woche: 1 langer Dauerlauf  
1x Intervalle, 1x Alternativ oder lockerer Dauerlauf

Pace: **7:06 oder langsamer**

Vor diesem Trainingsplan solltest du in  
der Lage sein 40 min locker zu joggen.

**TOP4RUNNING**



# WOCHE 1

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

**40 min Dauerlauf**

**Intensität:** Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

**4 x 1 km Laufen, dazwischen je 2 Minuten Gehpause**

**Intensität:** Intensiv: 95–105% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling

# WOCHE 2

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

45 min Dauerlauf Pause bei Bedarf

**Intensität:** Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

5 x 1 km Laufen, dazwischen je 2 Minuten Gehpause

**Intensität:** Intensiv: 95–105% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling

# WOCHE 3

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

**55 min Dauerlauf. Pause bei Bedarf**

**Intensität:** Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

**6 x 1 km Laufen, dazwischen je 2 Minuten Gehpause**

**Intensität:** Intensiv: 95–105% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling

# WOCHE 4

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

65 min Dauerlauf mit je zwei Minuten Gehpause

**Intensität:** Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

7 x 1 km Laufen, dazwischen je 2 Minuten Gehpause

**Intensität:** Intensiv: 95–105% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling

# WOCHE 5

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

**75 min Dauerlauf**

**Intensität:** Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

**8 x 1 km Laufen, dazwischen je 2 Minuten Gehpause**

**Intensität:** Intensiv: 95–105% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling

# WOCHE 6

ZIELZEIT: 2:30 ODER LANGSAMER

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

5 x 1 km

Intensität sehr intensiv 100–110 % Wettkampfpacer 2–3 min Gehpause

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

85 min langer Lauf

**Intensität:** Plaudertempo: 85–90 % deiner Wettkampfpacer, Trinken üben + Mobility

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling

# WOCHE 7

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

**5 x 1 km**

Intensität sehr intensiv 100–110 % Wettkampfpacer 2–3 min Gehpause

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

**100 min langer Lauf**

**Intensität:** Plaudertempo: 85–90 % deiner Wettkampfpacer, Trinken üben + Mobility

## SONNTAG

Mobility + Foam Rolling



# WOCHE 8

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

4 km locker Laufen + 1 km Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

3 km locker Laufen + 1 km Wettkampfpacer

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

Ruhetag

## SONNTAG

**Race Day:** Halbmarathon 21,1 km

**Anmerkungen:** Es stehen 2 Minuten Gehpause auf dem Plan, du bist aber schon früher wieder erholt? Dann fang wieder an zu laufen. Brauchst du mehr als die zwei Minuten um dich zu erholen? Gönn dir etwas mehr Zeit zur Erholung.