

HALBMARATHON PLAN

#2

Zieleit: **unter 2:30**

Pace: **7:04 oder schneller**

TOP4RUNNING



WOCHE 1

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 4 x 1 km Laufen. Intensität: Ein paar Worte gehen noch, quatschen aber nicht mehr: 95–100% deiner Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

5 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

6 km + 2 km Intensität: 6 km Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer, 2 km 90–95% deiner Wettkampfpacer

WOCHE 2

ZIELEIT: UNTER 2:30

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Laufen. Intensität: Ein paar Worte gehen noch, quatschen aber nicht mehr: 95–100 % deiner Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

6 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

8 km + 2 km Intensität: 8 km Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer, 2 km 90–95% deiner Wettkampfpacer

WOCHE 3

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 6 x 1 km Laufen. Intensität: Ein paar Worte gehen noch, quatschen aber nicht mehr: 95–100% deiner Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

7 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

8 km + 3 km Intensität: 8 km Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer, 3 km 90–95% deiner Wettkampfpacer

WOCHE 4

ZIELEIT: UNTER 2:30

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Laufen. Intensität: Atmen ist mehr oder weniger easy, Reden aber nicht mehr: 100–105 % -Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

7 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

10 km + 3 km Intensität: 10 km Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer, 3 km 90-100% deiner Wettkampfpacer

WOCHE 5

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Laufen. Intensität: Atmen ist mehr oder weniger easy, Reden aber nicht mehr: 100-105 % Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

8 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

13 km + 3 km Intensität: 13 km Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer, 3 km 90–100% deiner Wettkampfpacer

WOCHE 6

ZIELEIT: UNTER 2:30

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Laufen. Intensität: Atmen ist mehr oder weniger easy, Reden aber nicht mehr: 100–110% -Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

8 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

12 km + 5 km Intensität: 12 km Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer, 5 km 90-100% deiner Wettkampfpacer

WOCHE 7

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 6 x 1 km Laufen. Intensität: Atmen ist mehr oder weniger easy, Reden aber nicht mehr: 100–110 % Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

8 km Laufen. Intensität: Plaudertempo: 80–85% deiner Wettkampfpacer + Mobility

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag

SONNTAG

8km locker Laufen

WOCHE 8

ZIELEIT: UNTER 2:30

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

6 km locker Laufen + 1 km Wettkampfpacer

MITTWOCH

Ruhetag

DONNERSTAG

5 km locker Laufen + 1 km Wettkampfpacer

FREITAG

Alternativtraining: Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen + Mobility

SAMSTAG

Ruhetag oder 2 x 2 km easy (Startnummer abholen)

SONNTAG

Race Day: Halbmarathon 21,1 km

Anmerkungen: Sonntag ist dein Long Run Tag. Wichtig ist, dass du die letzten Kilometer etwas schneller läufst. Wenn dir die Strecke noch zu lang ist, mach ein kurze Gehpause (auch zum Trinken) oder unterteile deine Strecke statt 12 km z.B. einfach 2 x 6 km.

WOCHE 8