

# HALBMARATHON PLAN

#3

Zieleit: **unter 2:00**

Pace: **5:40 oder schneller**

TOP4RUNNING



# WOCHE 1

## MONTAG

Ruhetag

## DIENSTAG

**1km Einlaufen, Lauf-ABC, 4 x 1 km Intervalle**

**Intensität:** 105% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

**5 km locker Laufen + ggf. Krafttraining und Mobility**

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

**12 km Long Run. Intensität:** 80–90% deiner Wettkampfpacer.

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 2

ZIELEIT: UNTER 2:00

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Intervalle

Intensität: 105% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

5 km locker Laufen + ggf. Krafttraining und Mobility

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

14 km Long Run. Intensität: 80–90% deiner Wettkampfpacer.

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 3

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

**1km Einlaufen, Lauf-ABC, 6 x 1 km Intervalle**

**Intensität:** 105% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

**5 km locker Laufen + ggf. Krafttraining und Mobility**

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

**16 km Long Run. Intensität:** 80–90% deiner Wettkampfpacer.

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 4

ZIELEIT: UNTER 2:00

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 4 x 1 km Intervalle

Intensität: 110% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

5 km locker Laufen + ggf. Krafttraining und Mobility

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

15 km Long Run mit verschiedenen Pacevariationen: 11 km mit 80% der Wettkampfpacer, 3 km mit Wettkampfpacer und 1 km mit 80% der Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 5

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

**1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Intervalle**

**Intensität:** 110% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

**5 km locker Laufen + ggf. Krafttraining und Mobility**

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

**17 km Long Run mit verschiedenen Pacevariationen:** 12 km mit 80% der Wettkampfpacer, 4 km mit Wettkampfpacer und 1 km mit 80% der Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 6

ZIELEIT: UNTER 2:00

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

1km Einlaufen, Lauf-ABC, 6 x 1 km Intervalle

Intensität: 110% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

5 km locker Laufen + ggf. Krafttraining und Mobility

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

19 km Long Run mit verschiedenen Pacevariationen: 13 km mit 80% der Wettkampfpacer, 5 km mit Wettkampfpacer und 1 km mit 80% der Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 7

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

**1km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 x 1 km Intervalle**

**Intensität:** 110% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

**Ruhetag ggf. Alternativtraining:** Krafttraining, Radfahren oder locker Joggen

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

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

## SAMSTAG

**10 km Laufen Plaudertempo:** 80–85% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 8

ZIELEIT: UNTER 2:00

## MONTAG

Ruhetag, Foam Rolling

## DIENSTAG

6 km mit 80% deiner Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

5 km locker Laufen

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

Ruhetag oder 20 min locker Laufen

## SONNTAG

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

**Anmerkungen:** Das Training für einen Halbmarathon ist hart. Wenn du dich zwischendurch nicht erholt fühlst, dann lass es etwas langsamer angehen als im Plan vorgegeben und hör auf deinen Körper.

WOCHE 8