

# HALBMARATHON PLAN

#4

Zieleit: **unter 1:45**

Pace: **4:59 und schneller**

TOP4RUNNING



# WOCHE 1

## MONTAG

**1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 6 km locker Laufen**

**Intensität:** 75–80% deiner Wettkampfpacer.

## DIENSTAG

**6 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität:** Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**5 km flotter Dauerlauf. Intensität:** 85–90 % deiner Wettkampfpacer

## FREITAG

**6 km lockerer Dauerlauf. Intensität:** 75–80 % deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

**14 km Long Run. Intensität:** 8 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 5 km 90–95% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 2

ZIELEIT: UNTER 1:45

## MONTAG

1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 8 km locker Laufen

Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer.

## DIENSTAG

8 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität: Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

6 km flotter Dauerlauf. Intensität: 85–90% deiner Wettkampfpacer

## FREITAG

6 km lockerer Dauerlauf. Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

14 km Long Run. Intensität: 7 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 6 km 90–95% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 3

## MONTAG

**1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 10 km locker Laufen**

**Intensität:** 75–80% deiner Wettkampfpacer.

## DIENSTAG

**5 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität:** 105–110 % Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**7 km flotter Dauerlauf. Intensität:** 85–90 % deiner Wettkampfpacer

## FREITAG

**6 km lockerer Dauerlauf. Intensität:** 75–80 % deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

**16 km Long Run. Intensität:** 9 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 6 km 90–95% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 4

ZIELEIT: UNTER 1:45

## MONTAG

1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 10 km locker Laufen

Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer.

## DIENSTAG

6 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität: 105–110 % Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

8 km flotter Dauerlauf. Intensität: 85–90% deiner Wettkampfpacer

## FREITAG

6 km lockerer Dauerlauf. Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

15 km Long Run. Intensität: 6 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 8 km 90–95% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 5

## MONTAG

**1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 10 km locker Laufen**

**Intensität:** 75–80% deiner Wettkampfpacer

## DIENSTAG

**7 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität:** 105–110% Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

**8 km flotter Dauerlauf. Intensität:** 85–90% deiner Wettkampfpacer

## FREITAG

**6 km lockerer Dauerlauf. Intensität:** 75–80% deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

**17 km Long Run. Intensität:** 9 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 7 km 90–95% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 6

ZIELEIT: UNTER 1:45

## MONTAG

1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 10 km locker Laufen

Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer.

## DIENSTAG

8 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität: 105–110 % Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

8 km flotter Dauerlauf. Intensität: 85–90% deiner Wettkampfpacer

## FREITAG

6 km lockerer Dauerlauf. Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

18 km Long Run. Intensität: 8 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer, 8 km 90–95% deiner Wettkampfpacer, 1 km 80% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag

# WOCHE 7

## MONTAG

**1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 8 km locker Laufen**

**Intensität:** 75–80% deiner Wettkampfpacer

## DIENSTAG

**5 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität:** 105–110% Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

Ruhetag

## FREITAG

**6 km lockerer Dauerlauf. Intensität:** 75–80% deiner Wettkampfpacer, Lauf-ABC, Mobility

## SAMSTAG

**12 km Long Run. Intensität:** 6 km 80–85% deiner Wettkampfpacer, 6 km 90–95% deiner Wettkampfpacer

## SONNTAG

Ruhetag



# WOCHE 8

ZIELEIT: UNTER 1:45

## MONTAG

1 km Einlaufen, Lauf-ABC, 5 km locker Laufen

Intensität: 75–80% deiner Wettkampfpacer

## DIENSTAG

5 x 1 km Intervalle mit je einer Minute Pause. Intensität: Wettkampfpacer

## MITTWOCH

Ruhetag

## DONNERSTAG

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

## FREITAG

Ruhetag

## SAMSTAG

Ruhetag oder 20 min locker Laufen

## SONNTAG

Race Day: Halbmarathon 21,1 km