



Trainingsplan Halbmarathon

in Anlehnung an den Trainingsplan der TU München nach Prof. Dr. Martin Halle



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 75 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 4 x 5 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 8 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>
2	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 75 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 4 x 5 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 8 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 85 Min.</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 3 x 8 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 8 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag
4	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 100 Min.</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 45 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 12 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 12 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag
5	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 110 Min.</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht- mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 15 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min..</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.</p>	<p>21.05.2017</p> <p>10 km Testlauf</p> <p>Marktlauf Aindling</p> <p>www.aindling-bewegt-sich.de</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 60 Min.</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht- mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 15 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag
7	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 95 Min.</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: mittel-schwer</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 4 x 3 Min. mit mittlerer bis schwerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim 10 Km Lauf) mit 3 Min. Trabpause dazwischen 14 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 45 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag
8	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 105 Min..</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 4 x 5 Min. bei mittlerer Intensität mit jeweils 4 Min. lockerem Dauerlauf bei leichter Intensität dazwischen 8 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>Dauerlauf im welligen Gelände. Hier liegt die Intensität immer zwischen leicht im flachen Gelände und mittel im welligen Gelände. Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 105 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht- mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 20 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min. Trabpause dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 55 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 50 Min</p>	<p>Ruhetag</p>
10	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 120 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht- mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 20 Min. bei mittlerer Intensität mit 5 Min. Trabpause dazwischen 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 55 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 60 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>
11	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 135 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 20 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min Trabpausen dazw. 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 65 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 45 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
12	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 115 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht-mittel</p> <p>5 Min. lockerer Dauerlauf 2 x 25 Min. mit mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon) mit 5 Min. Trabpausen dazw. 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 65 Min.</p>	<p>Aktiver Ruhetag</p> <p>mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf bei leichter Intensität. Dauer: 50 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>
13	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>Lockerer Dauerlauf Dauer: 80 Min</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht- mittel</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 30 Min. bei mittlerer Intensität (dasselbe Tempo wie beim Halbmarathon 5 Min. lockeres Auslaufen Dauer: 45 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Laufen</p> <p>Intensität: leicht</p> <p>10 Min. lockerer Dauerlauf 3 Steigerungsläufe über 100 m 5 Min. lockerer Dauerlauf Dauer: 20 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>16.07.2017</p> <p>HALB- MARATHON</p> <p>21,095 km</p> <p>Unterhaching 9.00 Uhr Run4Trees</p> <p>www.run4trees.de</p>