

## Ziel: Halbmarathon, Zeitziel: unter 2 Stunden

Woche	Tag	Übung	Woche	Tag	Übung
<b>1</b>	Mo	35 min lockerer DL (Puls ca. 80 % der maximalen HF)	<b>6</b>	Mo	30 min langsamer DL
	Mi	45 min Fahrtspiel (mit Tempowechsel nach Gefühl)		Mi	10 min langsamer DL, dann 2 x 10 min schnell (Pause zw. Belast.: 5 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Do	35 min lockerer DL		Do	40 min lockerer DL
	Sa	40 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen (100 m vom Trab zum Sprint)		Sa	10 min langsamer DL, dann 30 min schnell (*), anschl. 10 min langs. DL
<b>2</b>	So	60 min langsamer DL (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF)	<b>7</b>	Mo	40 min langsamer DL
	Mo	40 min lockerer DL		Mi	10 min langsamer DL, dann 15 x 1 min schnell (Pause zw. Belast.: 1 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Mi	45 min Fahrtspiel		Do	30 min langsamer DL
	Do	40 min lockerer DL		Sa	30 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen
<b>3</b>	Sa	10 min langs. DL, dann 20 min schnell (*), anschl. 10 min langs. DL	<b>8</b>	So	35 min lockerer DL
	So	60 min langsamer DL		Mo	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz
	Mo	35 min lockerer DL		Mi	35 min lockerer DL
	Mi	10 min langsamer DL, dan 5 x 3 min schnell (Puls ca. 85-90 % der maximalen HF) (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), 10 min langs. DL		Do	10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben)
<b>4</b>	Do	40 min lockerer DL	<b>9</b>	Sa	30 min lockerer DL
	Sa	10 min langs. DL, dann 20 min schnell (*), 10 min langs. DL		So	80 min langsamer DL
	So	65 min langsamer DL		Mo	35 min lockerer DL
	Mo	40 min lockerer DL		Mi	10 min langsamer DL, dann 2 x 10 min schnell (Pause zw. Belast.: 5 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
<b>5</b>	Mi	10 min langs. DL, dann 4 x 6 min schnell (*), 10 min langs. DL	<b>10</b>	Do	35 min lockerer DL
	Do	35 min lockerer DL		Sa	10 min langsamer DL, dann 25 min schnell (*), anschl. 10 min langs. DL
	Sa	10 min langsamer DL, dann 30 min schnell (*), 10 min langs. DL		So	60 min langsamer DL
	So	70 min langsamer DL		Di	20 min lockerer DL
<b>6</b>	Mo	40 min lockerer DL	<b>11</b>	Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), 10 min langs. DL		Do	30 min lockerer DL
	Do	30 min langsamer DL		Sa	20 min langsamer DL
	Sa	30 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen		So	<b>Halbmarathon</b>
<b>7</b>	So	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz	<b>12</b>	Mo	30 min langsamer DL
	Mo	40 min langsamer DL, dann 4 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), 10 min langs. DL		Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Mi	10 min langsamer DL, dann 4 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), 10 min langs. DL		Do	30 min lockerer DL
	Do	30 min langsamer DL		Sa	20 min langsamer DL

\* = ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Renntempo

Verfasser: Martin Grüning, Runners World

# EHL

ORTHOPÄDIE + SPORT

Brunnenstraße 8 - 65812 Bad Soden/Ts.  
 ☎ (0 61 96) 2 19 70 - Fax (0 61 96) 64 31 59  
 www.ehrl-bad-soden.de - ehrl-bad-soden@t-online.de