

## Trainingsplan Halbmarathon

### 1. Woche

Di, Do, Sa, So: jeweils 3 mal 10 Minuten GA 1 (Grundlagenausdauer 1, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#)), dazwischen jeweils eine Gehpause von 2 Minuten, in der Sie Arme und Beine gut auslockern

### 2. Woche

Di, Do, Sa, So: jeweils 2 mal 15 Minuten GA 1, dazwischen 2 Minuten Gehpause, in der Sie Arme und Beine gut auslockern

### 3. Woche

Di: 30 Minuten GA 1

Do: 10 Minuten GA 1, 3 Steigerungsläufe\*, dazwischen je 1 Minute Gehpause, 15 Minuten GA 1

Sa: 30 Minuten GA 1

So: 10 Minuten GA 1, 3 Steigerungsläufe, dazwischen je 2 Minute Gehpause, 15 Minuten GA 1

### 4. Woche

Di: 35 Minuten GA 1

Do: 15 Minuten GA 1, 5 Steigerungsläufe, dazwischen je 1 Minute Gehpause, 15 Minuten GA 1

Sa: 15 Minuten GA 1, 5 Steigerungsläufe, dazwischen je 1 Minute Gehpause, 15 Minuten GA 1

So: 40 Minuten RT (Regenerationstraining, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#))

### 5. Woche

Di: 15 Minuten GA 1, 5 Minuten GA 2 (Grundlagenausdauer 2, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#)), 15 Minuten GA 1

Do: 40 Minuten GA 1

Sa: 10 Minuten GA 1, 10 Minuten GA 2, 10 Minuten GA 1

So: 45 Minuten RT

### 6. Woche

Di: 45 Minuten GA 1

Do: 10 Minuten GA 1, 10 Minuten GA 2, 10 Minuten GA 1

Sa: 45 Minuten GA 1

So: 50 Minuten RT

## **7. Woche**

Di: 50 Minuten GA 1

Do: 20 Minuten GA 1, 5 Steigerungsläufe, dazwischen je 1 Minute Gehpause, 20 Minuten GA 1

Sa: 50 Minuten GA 1

So: 55 Minuten RT

## **8. Woche**

Di: 55 Minuten GA 1

Do: 30 Minuten GA 1

Sa: **10-Kilometer-Testlauf**

So: **Pausentag!**

### **Zum 10 Kilometer-Testlauf**

Es geht nicht darum, den 10-Kilometer-Lauf möglichst schnell zu absolvieren. Es geht darum, möglichst gleichmäßig – unabhängig von der Zeit – durchzulaufen.

Falls Sie es nicht schaffen, den 10-Kilometer-Testlauf durchzuhalten, sollten Sie das Trainingsprogramm ab der 5. Woche wiederholen. Der Halbmarathon ist dann allerdings in den vorgegebenen 22 Wochen nicht zu schaffen. Setzen Sie sich in diesem Fall ein neues Ziel, zum Beispiel einen 10-Kilometer-Volkslauf.

Wenn Sie die 10 Kilometer problemlos locker durchlaufen können, geht's mit dem Trainingsprogramm der 9. Woche weiter.

## **9. Woche**

Di: 60 Minuten GA 1

Do: 20 Minuten GA 1, 10 Minuten Intervalltraining\*\*, 20 Minuten GA 1

Sa: 60 Minuten GA 1

So: 25 Minuten GA 1, 10 Minuten Intervalltraining, 25 Minuten GA 1

## **10. Woche**

Di: 6 Kilometer GA 1

Do: 6 Kilometer GA 1, dazwischen 10 Minuten Intervalltraining

Sa: 6 Kilometer GA 1, dazwischen 10 Minuten Intervalltraining

So: 8 Kilometer RT

### **11. Woche**

Di: 8 Kilometer GA 1

Do: 15 Minuten GA 1, dann 5 mal 3 Minuten PT (Power-Training, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#), dazwischen 2 Minuten Geh- oder Trabpause), anschließend: 10 Minuten RT

Sa: 8 Kilometer GA 1, dazwischen 10 Minuten Intervalltraining

So: 10 Kilometer RT

### **12. Woche**

Di: 8 Kilometer GA 1

Do: 15 Minuten GA 1, dann 5 mal 3 Minuten PT (dazwischen 2 Minuten Geh- oder Trabpause), anschließend: 10 Minuten RT

Sa: 8 Kilometer GA 1, dazwischen 10 Minuten Intervalltraining

So: 10 Kilometer GA 1

### **13. Woche**

Di: 6 Kilometer GA 1

Do: 6 Kilometer GA 2

Sa: 15 Minuten GA 1, dann 5 mal 4 Minuten PT (dazwischen jeweils 2 Minuten Geh- oder Trabpause), anschließend: 10 Minuten RT

So: 12 Kilometer RT

### **14. Woche**

Di: 8 Kilometer GA 1

Do: 6 Kilometer GA 2

Sa: 15 Minuten GA 1, dann 5 mal 4 Minuten PT (dazwischen jeweils 2 Minuten Geh- oder Trabpause), anschließend: 10 Minuten RT

So: 12 Kilometer GA 1

### **15. Woche**

Di: 10 Kilometer GA 1

Do: 6 Kilometer GA 2

Sa: 8 Kilometer GA 1, dazwischen 10 Minuten Intervalltraining

So: 12 Kilometer GA 1

## **16. Woche**

Di: 10 Kilometer GA 1

Do: 8 Kilometer GA 1, dazwischen 10 Minuten Intervalltraining

Sa: 15 Minuten GA 1, dann 4 mal 5 Minuten PT (dazwischen jeweils 2 Minuten Geh- oder Trabpause), anschließend: 10 Minuten RT

So: 15 Kilometer RT

## **17. Woche**

Di: 10 Kilometer GA 1

Do: 8 Kilometer GA 1/GA 2

Sa: 10 Kilometer GA 1

So: 15 Kilometer GA 1

## **18. Woche**

Di: 8 Kilometer RT

Do: 10 Kilometer GA 1/GA 2

Sa: 10 Kilometer GA 1/GA 2

So: 18 Kilometer RT

## **19. Woche**

Di: 10 Kilometer GA 1

Do: 10 Kilometer GA 1/GA 2

Sa: 10 Kilometer GA 1

So: 12 Kilometer GA 1

## **20. Woche: Die Woche des Halbmarathons**

Di: 6 Kilometer GA 1

Do: 6 Kilometer GA 1/GA 2

Sa: 15 Minuten RT, 5 Steigerungsläufe, 10 Minuten RT

So: **Der Tag des Halbmarathons!**

## **21. Woche: Die Woche nach dem Halbmarathon**

Di: Ruhetag

Do: 20 Minuten RT

Sa: 30 Minuten RT

So: 30 Minuten RT

**\* Steigerungsläufe:**

Bei den Steigerungsläufen erhöhen Sie über eine Strecke von 50 bis 80 Metern das Tempo kontinuierlich, vom lockeren Traben (maximal Regenerationstraining, siehe Herzfrequenz-Tabelle) bis zum schnellen Speed-Jogging (Power-Training, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#)). Danach gehen oder traben Sie zur Erholung erst einmal locker weiter.

**\*\* Intervalltraining:**

Beim Intervalltraining laufen Sie im Wechsel schnell und langsam. Dazwischen gibt es keine Gehpausen. Wechseln Sie je nach Körpergefühl und subjektivem Empfinden innerhalb des im Trainingsplan vorgegebenen Zeitraums (zum Beispiel 10 Minuten) die Intensität zwischen GA 1 (Grundlagenausdauer 1, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#)) und GA 2 (Grundlagenausdauer 2, [siehe Herzfrequenz-Tabelle](#))