

Begriffe im Überblick:

HFmax = maximale Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute bei größtmöglicher Anstrengung)

DL1 = ruhiger Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses)

DL2 = mittelschneller Dauerlauf (zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

DL3 = Tempo-Dauerlauf (zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

Woche 1

19.03.2018

20.03.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

21.03.2018 DL 1 **45min** / Lauf ABC + Koordination

22.03.2018

23.03.2018 **Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining**

24.03.2018

25.03.2018 Dauerlauf 12 km DL1

Woche 2

26.03.2018

27.03.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

28.03.2018 DL 1 **50min** / Lauf ABC + Koordination

29.03.2018

30.03.2018 **Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining**

31.03.2018

01.04.2018 Dauerlauf 12-14 km DL1

Woche 3

02.04.2018

03.04.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

04.04.2018 DL 1 **55min** / Lauf ABC + Stabi

05.04.2018

06.04.2018 **Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining**

07.04.2018

08.04.2018 Dauerlauf 14 km DL1

Woche 4

09.04.2018

10.04.2018 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

11.04.2018 DL 1/2 **60min** / Lauf ABC + Stabi

12.04.2018

13.04.2018 **Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining**

14.04.2018

15.04.2018 Dauerlauf 10 km DL1

Woche 5

16.04.2018

17.04.2018 Dauerlauf 10 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

18.04.2018 DL 1/2 **55min** / Stabi + Koordination

19.04.2018

20.04.2018 **Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining**

21.04.2018

22.04.2018 Dauerlauf 15 km DL1

Woche 6

- 23.04.2018
- 24.04.2018 Dauerlauf 10 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
- 25.04.2018 DL 2 2km in Zielzeit 200m gehen x 4/5 / Stabi + Koordination
- 26.04.2018
- 27.04.2018 Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining
- 28.04.2018
- 29.04.2018 Dauerlauf 16 km DL1

Woche 7

- 30.04.2018
- 01.05.2018 Dauerlauf 10 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
- 02.05.2018 DL 3 200m 80% x 8 2km in Zielzeit 5min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi
- 03.05.2018
- 04.05.2018 Alternativtraining 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining
- 05.05.2018
- 06.05.2018 Dauerlauf 16-18 km DL1

Woche 8

- 07.05.2018 Dauerlauf 10 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
- 08.05.2018
- 09.05.2018 DL 1/2 55-60min (bei Bedarf Fahrtspiel) Lauf ABC + Stabi
- 10.05.2018
- 11.05.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen
- 12.05.2018
- 13.05.2018 Dauerlauf 12-14 km DL1

Woche 9

- 14.05.2018
- 15.05.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen
- 16.05.2018 DL 3 600 800 1000 800 600 Unter Zielzeit 2000m in Zielzeit oder Schlossberg/Treppe Lauf ABC + Stabi
- 17.05.2018
- 18.05.2018 Dauerlauf 6 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe oder Treppentraining
- 19.05.2018
- 20.05.2018 Wettkampf 10 km Testwettkampf

Woche 10

- 21.05.2018
- 22.05.2018 Dauerlauf 10 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
- 23.05.2018 DL 3 1000m unter Zielzeit 2000 m in Zielzeit X3 (kurzer Koordinationsteil) Koordination + Stabi
- 24.05.2018
- 25.05.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen oder Treppentraining
- 26.05.2018
- 27.05.2018 Dauerlauf 16-18 km DL1

Woche 11

- 28.05.2018
- 29.05.2018 Dauerlauf 10 km DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen
- 30.05.2018 DL 1/2 55-60min Koordination + Stabi
- 31.05.2018
- 01.06.2018 Dauerlauf 8 km DL1 + 30 min Kraft- und Stabilitätsübungen
- 02.06.2018
- 03.06.2018 Dauerlauf 15 km DL1

Woche 12

04.06.2018

05.06.2018 Dauerlauf 8 km DL1

06.06.2018 DL 1/2 **30min** Lauf ABC

07.06.2018

08.06.2018 Dauerlauf 4 km DL1

09.06.2018 **Wettkampf Halbmarathon**