

In 12 Wochen zum Halbmarathon unter 1:45 Stunden



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

04.03.2019

05.03.2019 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

06.03.2019 DL 1 **45min** / Lauf ABC + Koordination

07.03.2019

08.03.2019 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

09.03.2019 Intervalltraining 10 min DL1 + 2x20 min DL3 (Pause: 10 min Traben) + 10 min DL1 **oder Treppentraining**

10.03.2019 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 2

11.03.2019

12.03.2019 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

13.03.2019 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**

14.03.2019

15.03.2019 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

16.03.2019 Intervalltraining 10 min DL1 + 2x25 min DL3 (Pause: 10 min Traben) + 10 min DL1 **oder Treppentraining**

17.03.2019 Dauerlauf 100 min DL1

Woche 3

18.03.2019

19.03.2019 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

20.03.2019 DL 1 **55min** / Lauf ABC + Stabi

21.03.2019

22.03.2019 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

23.03.2019 Intervalltraining 10 min DL1 + 2x30 min DL3 (Pause: 10 min Traben) + 10 min DL1 **oder Treppentraining**

24.03.2019 Dauerlauf 110 min DL1

Woche 4

25.03.2019

26.03.2019 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

27.03.2019 DL 1/2 **60min**/ Lauf ABC + Stabi

28.03.2019

29.03.2019 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

30.03.2019 Dauerlauf 45 min DL1 **oder Treppentraining**

31.03.2019 Dauerlauf 80 min DL1

Woche 5

01.04.2019

02.04.2019 Dauerlauf 70 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

03.04.2019 DL 1/2 **55min**/ Stabi + Koordination

04.04.2019

05.04.2019 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

06.04.2019 Dauerlauf 10 min DL1 + 30 min DL3 +10 min DL1 **oder Treppentraining**

07.04.2019 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 6

08.04.2019

09.04.2019 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

10.04.2019 DL 2 2km in Zielzeit 200m gehen x 4/5 / Stabi + Koordination

11.04.2019

12.04.2019 Kraft- und Stabilitätsübungen

13.04.2019 Dauerlauf 10 min DL1 + 35 min DL3 +10 min DL1 oder Treppentraining

14.04.2019 Dauerlauf 100 min DL1

Woche 7

15.04.2019

16.04.2019 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

17.04.2019 DL 3 200m 80% x 8 2km in Zielzeit 5min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi

18.04.2019

19.04.2019 Kraft- und Stabilitätsübungen

20.04.2019 Dauerlauf 10 min DL1 + 40 min DL3 +10 min DL1 oder Treppentraining

21.04.2019 Dauerlauf 110 min DL1

Woche 8

22.04.2019

23.04.2019 Dauerlauf 45 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

24.04.2019 DL 1/2 55-60min (bei Bedarf Fahrtspiel) Lauf ABC + Stabi

25.04.2019

26.04.2019 Kraft- und Stabilitätsübungen

27.04.2019 Dauerlauf 50 min DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe oder Treppentraining

28.04.2019 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 9

29.04.2019

30.04.2019 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

01.05.2019 DL 3 600 800 1000 800 600 Unter Zielzeit 2000m in Zielzeit oder Schlossberg/Treppe Lauf ABC + Stabi

02.05.2019

03.05.2019 Kraft- und Stabilitätsübungen

04.05.2019 Intervalltraining 15 min DL1 + 15 min DL2 + 15 min DL3 + 15 min DL1 oder Treppentraining

05.05.2019 Dauerlauf 100 min DL1

Woche 10

06.05.2019

07.05.2019 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

08.05.2019 DL 3 1000m unter Zielzeit 2000 m in Zielzeit X3 (kurzer Koordinationsteil) Koordination + Stabi

09.05.2019

10.05.2019 Kraft- und Stabilitätsübungen

11.05.2019 Intervalltraining 18 min DL1 + 18 min DL2 + 18 min DL3 + 18 min DL1 oder Treppentraining

12.05.2019 Dauerlauf 110 min DL1

Woche 11

13.05.2019

14.05.2019 Dauerlauf 60 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

15.05.2019 DL 1/2 55-60min Koordination + Stabi

16.05.2019

17.05.2019 Kraft- und Stabilitätsübungen

18.05.2019 Intervalltraining 50 min DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe

19.05.2019 Dauerlauf 70 min DL1

Woche 12

20.05.2019

21.05.2019 Dauerlauf 50 min DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe

22.05.2019 DL 1/2 **30min** Lauf ABC

23.05.2019

24.05.2019 Dauerlauf 30 min DL1

25.05.2019 **RunBikeRock Halbmarathon**

Kraft / Stabi:

Plank frontal (Unterarmstütz): 20 sek. x5

Plank seitlich (Seitlage auf Ellbogen abstützen, dann Becken abheben): 20 sek. x3 je Seite

Vierfüßlerstand Bein und Arm diagonal Strecken: 20 sek. x3 je Seite

Kniebeuge: 10 Wdh. x3

Wadenheben: 10 Wdh. x3 je Seite