

# 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**

24.02.2020

25.02.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

26.02.2020 DL 1 **45min** / Lauf ABC + Koordination

27.02.2020

28.02.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

29.02.2020 Intervalltraining 10 min DL1 + 2x20 min DL3 (Pause: 10 min Traben) + 10 min DL1 **oder Treppentraining**

01.03.2020 Dauerlauf 90 min DL1

### **Woche 2**

02.03.2020

03.03.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

04.03.2020 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**

05.03.2020

06.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

07.03.2020 Intervalltraining 10 min DL1 + 2x25 min DL3 (Pause: 10 min Traben) + 10 min DL1 **oder Treppentraining**

08.03.2020 Dauerlauf 100 min DL1

### **Woche 3**

09.03.2020

10.03.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

11.03.2020 DL 1 **55min** / Lauf ABC + Stabi

12.03.2020

13.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

14.03.2020 Intervalltraining 10 min DL1 + 2x30 min DL3 (Pause: 10 min Traben) + 10 min DL1 **oder Treppentraining**

15.03.2020 Dauerlauf 110 min DL1

### **Woche 4**

16.03.2020

17.03.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

18.03.2020 DL 1/2 **60min**/ Lauf ABC + Stabi

19.03.2020

20.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

21.03.2020 Dauerlauf 45 min DL1 **oder Treppentraining**

22.03.2020 Dauerlauf 80 min DL1

### **Woche 5**

23.03.2020

24.03.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**

25.03.2020 DL 1/2 **55min**/ Stabi + Koordination

26.03.2020

27.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

28.03.2020 Dauerlauf 10 min DL1 + 30 min DL3 +10 min DL1 **oder Treppentraining**

29.03.2020 Dauerlauf 90 min DL1

### Woche 6

30.03.2020

31.03.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

01.04.2020 DL 2 2km in Zielzeit 200m gehen x 4/5 / Stabi + Koordination

02.04.2020

03.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

04.04.2020 Dauerlauf 10 min DL1 + 35 min DL3 +10 min DL1 oder Treppentraining

05.04.2020 Dauerlauf 100 min DL1

### Woche 7

06.04.2020

07.04.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

08.04.2020 DL 3 200m 80% x 8 2km in Zielzeit 5min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi

09.04.2020

10.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

11.04.2020 Dauerlauf 10 min DL1 + 40 min DL3 +10 min DL1 oder Treppentraining

12.04.2020 Dauerlauf 110 min DL1

### Woche 8

13.04.2020

14.04.2020 Dauerlauf 45 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

15.04.2020 DL 1/2 55-60min (bei Bedarf Fahrtspiel) Lauf ABC + Stabi

16.04.2020

17.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

18.04.2020 Dauerlauf 50 min DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe oder Treppentraining

19.04.2020 Dauerlauf 90 min DL1

### Woche 9

20.04.2020

21.04.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

22.04.2020 DL 3 600 800 1000 800 600 Unter Zielzeit 2000m in Zielzeit oder Schlossberg/Treppe Lauf ABC + Stabi

23.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

24.04.2020 Intervalltraining 15 min DL1 + 15 min DL2 + 15 min DL3 + 15 min DL1 oder Treppentraining

25.04.2020

26.04.2020 Dauerlauf 100 min DL1

### Woche 10

27.04.2020

28.04.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

29.04.2020 DL 3 1000m unter Zielzeit 2000 m in Zielzeit X3 (kurzer Koordinationsteil) Koordination + Stabi

30.04.2020

01.05.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

02.05.2020 Intervalltraining 18 min DL1 + 18 min DL2 + 18 min DL3 + 18 min DL1 oder Treppentraining

03.05.2020 Dauerlauf 110 min DL1

### Woche 11

04.05.2020

05.05.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + Kraft- und Stabilitätsübungen

06.05.2020 DL 1/2 55-60min Koordination + Stabi

07.05.2020

08.05.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

09.05.2020 Intervalltraining 50 min DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe

10.05.2020 Dauerlauf 70 min DL1

## Woche 12

11.05.2020

12.05.2020 Dauerlauf 50 min DL1 + 5x100 m Steigerungsläufe

13.05.2020 DL 1/2 **30min** Lauf ABC

14.05.2020

15.05.2020 Dauerlauf 30 min DL1

16.05.2020

17.05.2020 **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