

In 12 Wochen zum Halbmarathon in 2:15 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 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 25.02.2020
- 26.02.2020 DL1 **45min** / Lauf ABC + Koordination
- 27.02.2020
- 28.02.2020 Dauerlauf 50 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 29.02.2020
- 01.03.2020 Dauerlauf 100 min DL1

Woche 2

- 02.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 03.03.2020
- 04.03.2020 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**
- 05.03.2020
- 06.03.2020 Dauerlauf 50 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 07.03.2020
- 08.03.2020 Dauerlauf 110 min DL1

Woche 3

- 09.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 10.03.2020
- 11.03.2020 DL 1 **55min** / Lauf ABC + Stabi
- 12.03.2020
- 13.03.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 14.03.2020
- 15.03.2020 Dauerlauf 120 min DL1

Woche 4

- 16.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 17.03.2020
- 18.03.2020 DL 1/2 **60min**/ Lauf ABC + Stabi
- 19.03.2020
- 20.03.2020 Dauerlauf 40 min DL1 + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 21.03.2020
- 22.03.2020 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 5

- 23.03.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 24.03.2020
- 25.03.2020 DL 1/2 **55min**/ Stabi + Koordination
- 26.03.2020
- 27.03.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
- 28.03.2020

29.03.2020 Dauerlauf 120 min DL1

Woche 6

30.03.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

31.03.2020

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

02.04.2020

03.04.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen

04.04.2020

05.04.2020 Dauerlauf 130 min DL1

Woche 7

06.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

07.04.2020

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 Dauerlauf 80 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen

11.04.2020

12.04.2020 Dauerlauf 140 min DL1

Woche 8

13.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

14.04.2020

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

16.04.2020

17.04.2020 Dauerlauf 60 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen

18.04.2020

19.04.2020 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 9

20.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

21.04.2020

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

23.04.2020

24.04.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen

25.04.2020

26.04.2020 Dauerlauf 140 min DL1

Woche 10

27.04.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

28.04.2020

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

30.04.2020

01.05.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen

02.05.2020

03.05.2020 Dauerlauf 120 min DL1

Woche 11

04.05.2020 Kraft- und Stabilitätsübungen

05.05.2020

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

07.05.2020

08.05.2020 Dauerlauf 70 min DL1 + 3x 100 m Steigerungsläufe + Kraft- und Stabilitätsübungen

09.05.2020

10.05.2020 Dauerlauf 90 min DL1

Woche 12

11.05.2020 **Kraft- und Stabilitätsübungen**

12.05.2020

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