

Halbmarathonplan für bergige Strecke



Wochenumfang: 33 bis 55 km verteilt auf 4 Einheiten pro Woche (insgesamt ca. 4-7 Wochenstunden)

Voraussetzung: 10 km (auf ebener Strecke) laufen und danach angestrengt (Regenerationsdauer 1 Tag), aber nicht überanstrengt (Regeneration über mehrere Tage) sein. Keine akuten Beschwerden (Knieschmerzen, Entzündungen, grippale Infekte).

Halbmarathon-Termin:

28.04.2013 Zur Anpassung an einen anderen Termin einfach das Datum ändern!

Wo	Datum	Wochentag	Tageskilomet	Trainingsvariante
1	04.02.2013	Montag	0 km	
	05.02.2013	Dienstag	5 km	Intervalltraining: 5 x ca. 400 m Spurt, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	06.02.2013	Mittwoch	6 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	07.02.2013	Donnerstag	0 km	
	08.02.2013	Freitag	10 km	etwas schneller als gewohnt
	09.02.2013	Samstag	0 km	
	10.02.2013	Sonntag	12 km	langsamer Dauerlauf
				33 km
2	11.02.2013	Montag	0 km	
	12.02.2013	Dienstag	6 km	Intervalltraining: 4 x 600 m schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	13.02.2013	Mittwoch	6 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	14.02.2013	Donnerstag	0 km	
	15.02.2013	Freitag	8 km	davon 4 km in etwas schnellerem Tempo (vorsichtig steigern!)
	16.02.2013	Samstag	0 km	
	17.02.2013	Sonntag	14 km	langsamer Dauerlauf
				34 km
3	18.02.2013	Montag	0 km	
	19.02.2013	Dienstag	6 km	Intervalltraining: 3 x 800 m schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	20.02.2013	Mittwoch	8 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	21.02.2013	Donnerstag	0 km	
	22.02.2013	Freitag	10 km	davon 5 km etwas schneller
	23.02.2013	Samstag	0 km	
	24.02.2013	Sonntag	16 km	langsamer Dauerlauf
				40 km
4	25.02.2013	Montag	0 km	
	26.02.2013	Dienstag	6 km	Intervalltraining: 4 x 600 m schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	27.02.2013	Mittwoch	10 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	28.02.2013	Donnerstag	0 km	
	01.03.2013	Freitag	8 km	davon 4 km etwas schneller
	02.03.2013	Samstag	10 km	langsamer Dauerlauf
	03.03.2013	Sonntag	12 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
				46 km

5	04.03.2013	Montag	0 km	<i>Wie habe ich drei Tage hintereinander Laufen vertragen?</i>
	05.03.2013	Dienstag	0 km	
	06.03.2013	Mittwoch	8 km	davon 4 km etwas schneller
	07.03.2013	Donnerstag	0 km	
	08.03.2013	Freitag	12 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	09.03.2013	Samstag	0 km	
	10.03.2013	Sonntag	20 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			40 km	Gesamtumfang

6	11.03.2013	Montag	0 km	<i>Wie habe ich den ersten Lauf in fast Wettkampflänge vertragen?</i>
	12.03.2013	Dienstag	8 km	Intervalltraining: 2 x 2000 m schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	13.03.2013	Mittwoch	10 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	14.03.2013	Donnerstag	0 km	
	15.03.2013	Freitag	8 km	langsamer Dauerlauf, dazwischen schnellere Einheiten
	16.03.2013	Samstag	0 km	
	17.03.2013	Sonntag	22 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			48 km	Gesamtumfang

7	18.03.2013	Montag	0 km	<i>Wie habe ich den ersten Lauf in Wettkampflänge vertragen?</i>
	19.03.2013	Dienstag	6 km	Intervalltraining: 4 x 600 m schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	20.03.2013	Mittwoch	6 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	21.03.2013	Donnerstag	0 km	
	22.03.2013	Freitag	8 km	davon 4 km schnelles Tempo
	23.03.2013	Samstag	0 km	
	24.03.2013	Sonntag	22 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			42 km	Gesamtumfang

8	25.03.2013	Montag	0 km	
	26.03.2013	Dienstag	8 km	Intervalltraining: 4 x 1000 m schnelles Tempo, dazwischen Trabpause, Ein- und Auslaufen
	27.03.2013	Mittwoch	6 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	28.03.2013	Donnerstag	0 km	
	29.03.2013	Freitag	17 km	langsamer Dauerlauf
	30.03.2013	Samstag	0 km	
	31.03.2013	Sonntag	24 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit am Ende)
			55 km	Gesamtumfang

9	01.04.2013	Montag	0 km	<i>Wie habe ich zwei lange Läufe in drei Tagen vertragen?</i>
	02.04.2013	Dienstag	6 km	langsamer Dauerlauf
	03.04.2013	Mittwoch	10 km	Dauerlauf mit "Fahrtspiel" (mehrere Tempowechsel nach Laune)
	04.04.2013	Donnerstag	0 km	
	05.04.2013	Freitag	12 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	06.04.2013	Samstag	0 km	Pause
	07.04.2013	Sonntag	20 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit ab der Hälfte)
			48 km	Gesamtumfang

10	08.04.2013	Montag	0 km	
	09.04.2013	Dienstag	8 km	Intervalltraining: 4 x 1000 m schnelles Tempo, dazwischen 1000 m Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	10.04.2013	Mittwoch	6 km	langsamer Dauerlauf mit Steigungen
	11.04.2013	Donnerstag	0 km	
	12.04.2013	Freitag	12 km	Dauerlauf mit "Fahrtspiel" (mehrere Tempowechsel nach Laune)
	13.04.2013	Samstag	0 km	
	14.04.2013	Sonntag	18 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit ab der Hälfte)
				44 km

11	15.04.2013	Montag	0 km	
	16.04.2013	Dienstag	6 km	Intervalltraining: 8 x 400m schnelles Tempo, dazwischen Trabpausen, Ein- und Auslaufen
	17.04.2013	Mittwoch	8 km	langsamer Dauerlauf mit Steigungen
	18.04.2013	Donnerstag	0 km	
	19.04.2013	Freitag	8 km	Dauerlauf mit "Fahrtspiel" (mehrere Tempowechsel nach Laune)
	20.04.2013	Samstag	0 km	
	21.04.2013	Sonntag	14 km	langsamer Dauerlauf (leichte Steigerung der Geschwindigkeit ab der Hälfte)
				36 km

12	22.04.2013	Montag	0 km	
	23.04.2013	Dienstag	6 km	Intervalltraining: 10 Sprints à ca. 200 m, dazwischen Trabpausen, 2 km Ein- und Auslaufen
	24.04.2013	Mittwoch	0 km	
	25.04.2013	Donnerstag	8 km	langsamer Dauerlauf (mit Steigungen)
	26.04.2013	Freitag	0 km	
	27.04.2013	Samstag	0 km	
	28.04.2013	Sonntag	21,1 km	Heidelberg-Halbmarathon
				35,1 km

