

## TRAININGSPLAN FÜR DEN HALBMARATHON

Der Trainingsplan, den wir Ihnen hier schmackhaft machen wollen, richtet sich an Halbmarathonneulinge, die im ersten Monat zwischen 25 und 35 Kilometer in der Woche trainieren wollen. (Im zweiten Monat wird der Umfang ein wenig gesteigert.) Individuelle Anpassungen können Sie je nach Leistungsniveau und Trainingsstand vornehmen.

### Training für den ersten Monat (Einstimmungsetappe):

#### 3 Trainingseinheiten

Mo: -  
Di: 30-50 min DL leicht-mittel (Belastungsstufe 1-3) / 10 min Beweglichkeit (Stretching)  
Mi: -  
Do: 10 min Einlaufen / 20-30 min Kraftgymnastik / 10 min Koordination  
Fr: -  
Sa: 60-80 min Long Jog (Belastungsstufe 1)  
So: -

#### 4 Trainingseinheiten

Mo: -  
Di: 30-50 min DL leicht-mittel (Belastungsstufe 1-3) / 10 min Beweglichkeit (Stretching)  
Mi: -  
Do: 10 min Einlaufen / 20-30 min Kraftgymnastik / 10 min Koordination  
Fr: 30-50 min DL leicht (Belastungsstufe 1-2) / Beweglichkeit (Stretching)  
Sa: -  
So: 60-80 min Long Jog (Belastungsstufe 1)

### Training für den zweiten Monat (Grundlagenetappe)

#### 3 Trainingseinheiten

Mo: 10 min Einlaufen, 30 min Fahrtspiel\* (Belastungsstufe 3-4), 10 min Auslaufen  
Di: -  
Mi: 40-50 min DL leicht-mittel (Belastungsstufe 2-3), 15 min Kraftgymnastik und Technik/Koordination  
Do: -  
Fr: -  
Sa: 70-100 (oder auch 110 min) „Long Run“ (Belastungsstufe 1), evtl. mit Gehpausen; steigern Sie von Woche zu Woche  
So: -

#### 4 Trainingseinheiten

Mo: 40-50 min DL leicht-mittel (Belastungsstufe 2-3)  
Di: 10 min Einlaufen, 20-30 min Kraftgymnastik, 10 min Technik/Koordination  
Mi: -  
Do: 10 min Einlaufen, 30-40 min Fahrtspiel\* (Belastungsstufe 3-4), 10 min Auslaufen  
Fr: -  
Sa: 80-100 (oder auch bis 120 min) „Long Run“ (Belastungsstufe 1), evtl. mit Gehpausen; steigern Sie von Woche zu Woche  
So: -

\* zum Beispiel: Belastungen 30 s – 5 min (Belastungen sowie Geh- oder Trabpausen nach Gefühl und dem Gelände angepasst) oder Belastungen 30 s, 60 s, 90 s, 2 min, 3 min, 2 min, 90 s, 60 s, 30 s mit gleich langen Geh- oder Trabpausen oder 2 min schnell, 2 min langsam.

### **Training für den dritten Monat (Wettkampfetappe)**

#### **3 Trainingseinheiten**

Mo: 40-50 min DL leicht-mittel (Belastungsstufe 2-3), 15 min Kraftgymnastik und Technik/Koordination

Di: -

Mi: Abwechselnd: eine Woche 10 min Einlaufen, 4 x 5 min Wettkampftempo (Belastungsstufe 4), dazwischen 5 min DL leicht, 10 min Auslaufen / die andere Woche 10 min Einlaufen, 30 min Fahrtspiel\* (Belastungsstufe 3), 10 min Auslaufen

Do: -

Fr: -

Sa: 80-100 (oder auch etwas länger) Long Jog (Belastungsstufe 1), evtl. mit Gehpausen; steigern Sie von Woche zu Woche

So: -

#### **4 Trainingseinheiten**

Mo: 40-50 min DL leicht-mittel (Belastungsstufe 2-3), 15 min Kraftgymnastik und Technik/Koordination

Di: -

Mi: 10 min Einlaufen, 30-40 min Fahrtspiel\* (Belastungsstufe 3), 10 min Auslaufen

Do: -

Fr: 10 min Einlaufen, 4 x 5 min Wettkampftempo (Belastungsstufe 4), dazwischen 5 min DL leicht, 10 min Auslaufen

Sa: -

So: 80-100 min (oder auch etwas länger) Long Jog (Belastungsstufe 1), evtl. mit Gehpausen; steigern Sie von Woche zu Woche

\* zum Beispiel: Belastungen 30 s bis 5 min und Gehpausen nach Gefühl und dem Gelände angepasst oder Belastungen 30 s, 60 s, 90 s, 2 min, 90 s, 60 s, 30 s mit gleich langen Geh- oder Trabpausen oder 2 min schnell, 2 min langsam.

### **Training in der Wettkampfwoche**

Mo: -

Di: 10 min Einlaufen, 30 min Fahrtspiel (Belastungsstufe 3-4), 10 min Auslaufen

Mi: 30-40 min DL leicht (Belastungsstufe 1-2)

Do: -

Fr: 30 min DL leicht (Belastungsstufe 1-2) / 5 Steigerungsläufe

Sa: **Halbmarathon**

So: Ruhe oder leicht Biken/Schwimmen/Aqua-Jogging/Walking

*Die unterschiedlichen Tempobereiche*

**Belastungsstufe 1: Sehr leichter Dauerlauf**

Das so genannte „Schlechte-Gewissen-Tempo“. Lange, sehr langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Läufer zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in ein regelmässiges Training. Entspricht gemütlichem Jogging, vorzugsweise im flachen Gelände.

**Belastungsstufe 2: Leichter Dauerlauf**

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten im flachen oder höchstens leicht hügeligen Gelände. In diesem Bereich findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Eine sehr wichtige Intensität für alle Läufer, über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle. Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich.

**Belastungsstufe 3: Mittlerer (zügiger) Dauerlauf/Fahrtspiel**

Mit dem mittleren (bis zügigen) Dauerlauf oder gemässigten Fahrtspiel im anspruchsvolleren Gelände wird das Fundament gefestigt. Der Bereich, in dem die meisten Läufer trainieren würden, wenn sie ohne Trainingsplan laufen. Gerade für Einsteiger hat dieses Tempo einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist aber eine Kombination mit den Stufen 1, 2 und später auch 4 unbedingt vorzuziehen.

**Belastungsstufe 4: Schneller Dauerlauf/Intervall/schnelles Fahrtspiel**

Die Trainingsform zur Verbesserung der Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Das Training ist zwar hart, aber sehr Gewinn bringend. Schnelle Dauerläufe und Intervalle/Fahrtspiele sollten nur dosiert eingesetzt werden und nur von Läufern, die bereits seit längerer Zeit regelmässig trainieren. Die Intensitätsstufe 4 bewegt sich im Bereich der aerob/anaeroben Schwelle bzw. dem maximalen Lauftempo über 10 Kilometer. Sehr wohl auch in Form von intensiven Bergläufen möglich.

**Bemerkung:** Belastungsstufe 5 (intensives Intervalltraining) hat im Gesundheitssport keine Bedeutung.