

Halbmarathon Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 01:40 -1:50

Juli 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
04.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Juli	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
06.Juli	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (10-15sec unter Zieltempo) (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
07.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Juli	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
09.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im REG- Bereich		1	00:40	10	
10.Juli	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x12min im HM-Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	15	
Erholungswoche						5	06:30	65	
11.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Juli	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
13.Juli	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im HM-Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
14.Juli	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Juli	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
16.Juli	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
17.Juli	So			100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 2x10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:25	13	
Normalwoche						5	05:55	53	
18.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Juli	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 5x1500m (10-15sec unter Zieltempo) (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
20.Juli	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
21.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Juli	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
23.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
24.Juli	So			60 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x20min im HM Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	15	
Belastungswoche						5	07:20	65	
25.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Juli	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 8 km im HM-Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
27.Juli	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
28.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Juli	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
30.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
31.Juli	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:10	12	
Erholungswoche						4	04:40	52	

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauf
 WT = Wettkampf-Tempo
 INT = Intervalle (anaerobes Training)
 STD = (Stunden) Trainingsdauer
 TE = Trainingseinheit
 INT= Intensität (Borg-Skala)
 HF= Herzfrequenz

Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden
 TP= Trabpause
 einl= Einlaufen
 ausl= Auslaufen

Zeitrechner

Distanz (km)	21,10
Zeit (h:mm:ss)	1:49:59
Pace (min/km)	5:13
Geschw. (km/h)	11,50