

Halbmarathon Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 01:50-2:00

August 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
1-Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	9	
2-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3 km HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw.1000m auslaufen		1	1:10	16	
3-Aug	Mi			Ruhetag		0	0:00	0	
4-Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
5-Aug	Fr			Ruhetag		0	0:00	0	
6-Aug	Sa			90min Lockerer Dauerlauf im GA1 Bereich, danach 2x15 min im Zieltempo		1	2:00	14	
7-Aug	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
Normalwoche						5	5:30	51	
8-Aug	Mo			40min im Regenerationsbereich		1	0:40	9	
9-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 10km im HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw.10 min auslaufen		1	1:10	16	
10-Aug	Mi			Ruhetag		0	0:00	0	
11-Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
12-Aug	Fr			40min im Regenerationsbereich		1	0:40	9	
13-Aug	Sa			Ruhetag		0	0:00	0	
14-Aug	So			120 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	2:00	14	
Belastungswoche						5	5:30	60	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:10	12	
17-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
18-Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
19-Aug	Fr			Ruhetag		0	0:00	0	
20-Aug	Sa			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	2:10	13	
21-Aug	So			Ruhetag		0	0:00	0	
Erholungswoche						4	5:00	37	
22-Aug	Mo			Ruhe		0	0:00	0	
23-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x 5km HM-Marathon Zieltempo(Entwicklungsbereich) ,dazw.1000m locker auslaufen		1	1:20	16	
24-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
25-Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:10	12	
26-Aug	Fr			Ruhe		0	0:00	0	
27-Aug	Sa			90min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 5km im HM-Marathon Zieltempo		1	2:00	13	
28-Aug	So			Ruhetag		0	0:00	0	
Normalwoche						4	5:10	41	

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)	1:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10.56