

Halbmarathon Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 01:40-1:49

August 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
1-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
2-Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5km im HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
3-Aug	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
4-Aug	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
5-Aug	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
6-Aug	Sa			Ruhetag / Massage		0	0:00	0	
7-Aug	So			90min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 3x8min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	2:00	13	
Normalwoche						5	5:30	53	
8-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
9-Aug	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 3x3000m (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
10-Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:10	12	
11-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
12-Aug	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:20	12	
13-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	10	
14-Aug	So			90min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x10min im Halbmarathon Zieltempo Bereich		1	2:55	15	
Belastungswoche						5	7:25	65	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di								
17-Aug	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
18-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
19-Aug	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
20-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
21-Aug	So			125min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	2:05	12	
Erholungswoche						3	4:35	36	
22-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
23-Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:00	16	
24-Aug	Mi			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
25-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
26-Aug	Fr			45min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	0:45	12	
27-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	10	
28-Aug	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA2 Tempo 5:30'/km		1	2:00	15	
Normalwoche						5	5:25	65	

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempoläufe
 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)	1:45:59
Pace (min/km)	5:01
Geschw. (km/h)	11.96