

ZWÖLF-WOCHEN-PLAN FÜR HALBMARATHON, TEIL 2

7. Woche (ca. 38 km)			8. Woche (ca. 39 km)			9. Woche (ca. 28 km)		
Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km
Montag			Montag			Montag		
Dienstag	Dauerlauf 40 min	6	Dienstag	DL 40 min	6	Dienstag	DL 50 min	7
Mittwoch			Mittwoch			Mittwoch		
Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	DL 40 min	6
Freitag	TDL 60 min darin 40 min 80-85 % maxHF	10	Freitag	FSP 5x6 min bis 90% maxHF, dazw. 6 min Trab	10	Freitag		
Samstag			Samstag			Samstag		
Sonntag	IgDL 102 min	16	Sonntag	IgDL 110 min	17	Sonntag	10 km Wettkampf (bis über 90%maxHF)	15

10. Woche (ca. 39 km)			11. Woche (ca. 42 km)			12. Woche (ca. 36 km)		
Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km
Montag			Montag			Montag		
Dienstag	DL 40 min	6	Dienstag	DL 60 min	9	Dienstag	DL 40 min	6
Mittwoch			Mittwoch			Mittwoch		
Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	3 x 3 km im HM- Tempo, dazw. 6 min Trab	13	Donnerstag	DL 40 min	6
Freitag	DL 60 min	9	Freitag			Freitag		
Samstag			Samstag	DL 40 min	6	Samstag		
Sonntag	IgDL 115 min	18	Sonntag	IgDL 90 min	14	Sonntag	Halbmarathon (höchstens 85% maxHF)	24

maxHF = maximale Herzfrequenz; DL = Dauerlauf (75% max HF), IgDL = langer Dauerlauf (70% maxHF), TDL = Tempodauerlauf (80-85% maxHF), FSP = Fahrtspiel, Tempowechselläufe bei 85-90% maxHF (flotter Abschnitt) und 70% (Trabpause), HM-Tempo = errechnetes Halbmarathontempo Quelle: StZ/Herbert Steffny GmbH