

# Halbmarathon Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 01:30-1:39

## 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	8	
2-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x4km im HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker		1	1:20	16	
3-Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:10	12	
4-Aug	Do			Ruhetag/ Sauna		0	0:00	0	
5-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:20	11	
6-Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
7-Aug	So			90min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x12min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	2:10	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>6</b>	<b>7:20</b>	<b>68</b>	
8-Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
9-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker		1	1:20	16	
10-Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:10	12	
11-Aug	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	0:30	0	
12-Aug	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzbereich, dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
13-Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
14-Aug	So			70min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	2:10	14	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>7:50</b>	<b>74</b>	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:30	12	
17-Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
18-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
19-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
20-Aug	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	0:30	0	
21-Aug	So			120min Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 / GA2 Tempo 04:40dazw. Locker laufen		1	2:00	14	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>6:00</b>	<b>50</b>	
22-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
23-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x4km im HM-Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
24-Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
25-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
26-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
27-Aug	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	0:30	0	
28-Aug	So			100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 20min im Zieltempo-Bereich		1	2:00	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>5:50</b>	<b>54</b>	

REG = Regeneration  
 Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden  
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
 TP= Trabpause  
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempola  
 ein= Einlaufen  
 WT = Wettkampf-Tempo  
 aus= Auslaufen  
 INT = Intervalle (anaerobes Training)  
 STD = (Stunden) Trainingsdauer  
 TE = Trainingseinheit  
 INT= Intensität (Borg-Skala)  
 HF= Herzfrequenz

### Zeitrechner

Distanz (km)	21.10
Zeit (h:mm:ss)	1:29:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14.06