

TRAININGSPLAN HALBMARATHON/MARATHON

1 / 4



Sportart: Laufen

Niveau: Aktive Läufer

Ziel: Halbmarathon/Marathon

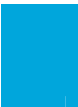
Dauer: 12 Wochen

Inhalt: Ausdauerläufe, Intervallläufe, Lauftraining mit GPS
Sie müssen bei allen Übungen unbedingt Ihre Herzfrequenz in Verbindung mit Ihrem Lauftempo messen. Steigern Sie Ihr Lauftempo nicht zu schnell, sondern stufenweise und behalten Sie dabei stets Ihre Herzfrequenz im Auge.

WOCHE 1 – 2

	1 x Laufen	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Einige Beschleunigungen sind auf einfachen Streckenabschnitten möglich.
	1 x Joggen/ Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 2 x 10 Minuten auf Geschwindigkeitskonditionsniveau, Herzfrequenz 75 bis 85 % der max. HF. 10 Minuten entspanntes Laufen zwischendurch. Behalten Sie Ihr Lauftempo innerhalb des angestrebten HF-Bereichs im Blick.
	1 x Laufen	Dauer: 45 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF.

WOCHE 3 – 4

	1 x Laufen	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Einige Beschleunigungen sind auf einfachen Streckenabschnitten möglich.
	1 x Laufen	Dauer: 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 2 x 15 Minuten auf Geschwindigkeitskonditionsniveau, Herzfrequenz 75 bis 85 % der max. HF. Führen Sie Intervallläufe mit demselben Lauftempo wie in den ersten beiden Trainingswochen durch und beobachten Sie, ob Ihre Herzfrequenz dabei niedriger ist. 10 Minuten entspanntes Laufen zwischendurch
	1 x Laufen	Dauer: 45 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 70 % der max. HF. Beinhaltet: 2 x 1 min entspanntes Beschleunigen 1 min entspanntes Beschleunigen bis auf Ihr angestrebtes Lauftempo, das Sie anschließend bis auf Ihr maximales Geschwindigkeitskonditionsniveau-Tempo steigern. Durch diese Geschwindigkeitsübung können Sie Ihre Lauftempo-Reserve ausbauen, die für Langsteckenläufe unerlässlich ist.
	1 x Laufen/Gehen	Dauer: 90 bis 120 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF, (15 min laufen, 5 min gehen, 15 min laufen, 5 min gehen usw.) Behalten Sie Ihr Lauftempo innerhalb des angestrebten HF-Bereichs im Blick.

 Sehr hart
90 bis 100

 Hart
80 bis 90

 Mittel
70 bis 80 %

 Leicht
60 bis 70

 Sehr leicht
50 bis 60 %

>> Weitere Trainingspläne finden Sie in der [Polar Trainingsplan-Datenbank](#)

WOCHE 5 – 6

	1 x Laufen	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einige Beschleunigungen sind auf einfachen Streckenabschnitten möglich.
 	1 x Laufen	Dauer: 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 30 Minuten auf Geschwindigkeitskonditionsniveau, Herzfrequenz 75 bis 85 % der max. HF. Laufen Sie die ersten 15 Minuten im selben Tempo wie in den Wochen 3 und 4. Steigern Sie Ihr Lauftempo in den letzten 15 Minuten stufenweise, aber bleiben Sie dabei stets unter 85 % Ihrer max. HF. Steigern Sie Ihr Lauftempo erst nach 20 Minuten entspanntem Laufen auf Ihr Geschwindigkeitskonditionsniveau!
	1 x Laufen	Dauer: 45 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF.
	1 x Laufen/Gehen	Dauer: 120 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF, (20 min laufen, 5 min gehen, 20 min laufen, 5 min gehen usw.)

WOCHE 7 – 8

	1 x Laufen	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Einige Beschleunigungen sind auf einfachen Streckenabschnitten möglich.
 	1 x Laufen	Dauer: 80 bis 90 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 3 x 10 Minuten auf Geschwindigkeitskonditionsniveau, Herzfrequenz 80 bis 90 % der max. HF, = behalten Sie Ihre Herzfrequenz im Blick und überprüfen Sie, ob sich Ihr Lauftempo erhöht hat (führen Sie den Übungslauf nach Möglichkeit auf einer flachen Strecke aus) und laufen Sie zwischendurch 5 Minuten lang entspannt.
	1 x Power Walking	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF.
	1 x Laufen	Dauer: 120 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF. Behalten Sie Ihr Lauftempo im Blick und überprüfen Sie, ob sich Ihr Lauftempo im Vergleich zu Läufen, die Sie in den Wochen 3 und 4 mit derselben Herzfrequenz gelaufen sind, erhöht hat.

 Sehr hart
90 bis 100

 Hart
80 bis 90

 Mittel
70 bis 80 %

 Leicht
60 bis 70

 Sehr leicht
50 bis 60 %

WOCHE 9 – 10

	1 x Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Einige Beschleunigungen sind auf einfachen Streckenabschnitten möglich.
	1 x Laufen	Dauer: 75 bis 90 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 45 Minuten auf Geschwindigkeitskonditionsniveau, Herzfrequenz 75 bis 90 % der max. HF. Laufen Sie pro Kilometer 10 Sekunden schneller als das für Ihren bevorstehenden Halbmarathon angestrebte Lauftempo und überprüfen Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (in %) im Vergleich zu Ihrer max. HF. Steigern Sie Ihr Lauftempo erst nach 20 Minuten entspanntem Laufen auf Ihr Geschwindigkeitskonditionsniveau!
		
	1 x Power Walking	Dauer: 60 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF.
	1 x Laufen/Gehen	Dauer: 120 Laufen, davon 30 bis 45 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF.

WOCHE 11 – EINFACHE WOCHE (BEI ERSCHÖPFUNG NUR 2 TRAININGSEINHEITEN)

	1 x Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einige Beschleunigungen sind auf einfachen Streckenabschnitten möglich.
	1 x Laufen	Dauer: 60 bis 70 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 3 x 5 Minuten auf Geschwindigkeitskonditionsniveau, Herzfrequenz 70 bis 85 % der max. HF. Behalten Sie Ihr Lauftempo innerhalb des angestrebten HF-Bereichs im Blick. Der letzte Intervalllauf ist etwas schneller als das für Ihren bevorstehenden Halbmarathon angestrebte Lauftempo.
		
	1 x Power Walking	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF.

 Sehr hart
90 bis 100

 Hart
80 bis 90

 Mittel
70 bis 80 %

 Leicht
60 bis 70

 Sehr leicht
50 bis 60 %

WOCHE 12 (VORBEREITUNG)

	1 x Laufen (Dienstag)	Dauer: 30 bis 40 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF.
	1 x Laufen (Donnerstag)	Dauer: 30 bis 40 Minuten auf Grundkonditionsniveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Beinhaltet: 5 Minuten Laufen, das Tempo sollte dabei leicht über dem für den Marathon angestrebten Tempo liegen.
	1 x Laufen (Samstag)	Halbmarathon/Marathon In den ersten 10 Minuten sollte das Tempo leicht unter dem für den Marathon angestrebten Tempo liegen. Erhöhen Sie Ihr Lauftempo anschließend auf den angestrebten Wert. Überprüfen Sie dabei Ihre Herzfrequenz in regelmäßigen Abständen, um sicherzustellen, dass Ihr Lauftempo nicht zu hoch ist.

 Sehr hart
90 bis 100

 Hart
80 bis 90

 Mittel
70 bis 80 %

 Leicht
60 bis 70

 Sehr leicht
50 bis 60 %