



Sportart:	Laufen
Niveau:	Ambitionierte Läufer
Dauer:	12 Wochen
Ziel:	Halbmarathon/Marathon
Trainingssportarten:	Ausdauerläufe, Intervalltraining, Tempotraining

▶ WOCHEN 1 – 2

	1 x Laufen	Dauer: 75 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 65 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 2 x 15 min auf Ausdaueremiveau (HF 80 bis 90 % der max. HF), 10 Minuten lockeres Laufen zwischen den 15 min
	1 x Laufen	Dauer: 50 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF. Einschließlich 3 x 1 min lockeres Beschleunigen/dazwischen 3 min Erholung
	1 x Power/Nordic Walking	Dauer: 75 bis 90 Minuten leichtes Walking mit oder ohne Stöcke/n, Herzfrequenz 50 bis 65 % der max. HF.
	1 x Laufen	Dauer: 105 bis 120 Minuten, langes Training auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF

▶ WOCHEN 3 – 4

	1 x Laufen	Dauer: 75 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer: 75 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 2 x 20 min auf Ausdaueremiveau (HF 80 bis 90 % der max. HF), 5 Minuten lockeres Laufen zwischen den 20 min
	1 x Laufen	Dauer: 50 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 65 bis 75 % der max. HF. Einige Beschleunigungen (ca. 3 x 15 Sek.)
	1 x Power/Nordic Walking	Dauer: 75 bis 90 Minuten leichtes Walking mit oder ohne Stöcke/n, Herzfrequenz 50 bis 65 % der max. HF
	1 x Laufen	Dauer: 120 Minuten, langes Training auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF

■ Maxima
90-100%

■ Intensiv
80-90%

■ Moderat
70-80%

■ Leicht
60-70%

■ Sehr leicht
50-60%



▶ **WOCHEN 5 (EINFACH)**

	1 x Laufen	Dauer:75 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 70 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 20 min auf Ausdaueremiveau (HF 80 bis 90 % der max. HF)
	1 x Laufen	Dauer:50 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF.

▶ **WOCHEN 6-7 (BELASTUNGSWOCHEN)**

	1 x Laufen	Dauer:90 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF.
	1 x Laufen	Dauer:75 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 40 Minuten auf Ausdaueremiveau (HF 80 bis 90 % der max. HF)
	1 x Laufen	Dauer:50 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF. Einige Beschleunigungen (ca. 3 x 15 Sek.)
	1 x Power/Nordic Walking	Dauer:75 bis 90 Minuten leichtes Walking mit oder ohne Stöcke/n, Herzfrequenz 50 bis 65 % der max. HF
	1 x Laufen	Dauer:135 bis 150 Minuten, langes Training

■ Maxima
90-100%

■ Intensiv
80-90%

■ Moderat
70-80%

■ Leicht
60-70%

■ Sehr leicht
50-60%



▶ **WOCHEN 8 – 9**

	1 x Laufen	Dauer:60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:90 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 3 x 15 min auf Ausdaueremiveau (HF 80 bis 90 % der max. HF), 5 Minuten lockeres Laufen zwischen den 15 min
	1 x Laufen	Dauer:50 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF. Einige Beschleunigungen (ca. 3 x 15 Sek.)
	1 x Laufen	Dauer:120 Minuten, langes Training auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF

▶ **WOCHEN 10 (BELASTUNGSWOCHE)**

	1 x Laufen (Montag)	Dauer:90 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF.
	1 x Laufen (Dienstag)	Dauer:50 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 70 % der max. HF. Einige Beschleunigungen (ca. 3 x 15 Sek.)
	1 x Laufen (Donnerstag)	Dauer:90 Minuten: Erste 30 Minuten Aufwärmen, HF 60 bis 70 % der max. HF. Danach 45 Minuten Halbmarathontest: erste 30 Minuten HF 80 bis 85 % der max. HF und in den letzten 15 Minuten zunehmendes Tempo + 15 Minuten Abkühlen
	1 x Power/Nordic Walking (Freitag)	Dauer:75 bis 90 Minuten leichtes Walking mit oder ohne Stöcke/n, Herzfrequenz 50 bis 65 % der max. HF
	1 x Laufen (Sonntag)	Dauer:135 bis 150 Minuten, langes Training auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF

■ Maxima
90-100%

■ Intensiv
80-90%

■ Moderat
70-80%

■ Leicht
60-70%

■ Sehr leicht
50-60%



▶ **WOCHEN 11 (EINFACHE WOCHE)**

	1 x Laufen (Mittwoch)	Dauer: 60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen (Freitag)	Dauer: 60 bis 70 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 20 Minuten auf Ausdaueremiveau (HF 70 bis 85 % der max. HF)
	1 x Laufen (Sonntag)	Dauer: 45 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF

▶ **WOCHEN 12**

	1 x Laufen (Dienstag)	Dauer: 30 bis 40 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF.
	1 x Laufen (Donnerstag)	Dauer: 30 bis 40 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 10 Minuten Marathontempo
	1 x Laufen (Samstag)	Halbmarathon/Marathon

■ Maxima
90-100%

■ Intensiv
80-90%

■ Moderat
70-80%

■ Leicht
60-70%

■ Sehr leicht
50-60%