

Mi	-	-
Do	Jogging 30 min (70 % maxHF)	4
Fr	-	-
Sa	lockern: Jogging 20 min (70 % maxHF)	3
So	🏃 Halbmarathon (Zielzeit ca. 2:30 Stunden)	23

6-WOCHEN-PLAN: **HALBMARATHON - ZIELZEIT 2:10 STUNDEN**

* Die Tageskilometer bei Wettkämpfen/Tempoeinheiten inkl. Kilometer für Ein-/Auslaufen; % **maxHF** = Prozent der maximalen Herzfrequenz
 | = langer Dauerlauf (DL) 🏃 = Tempolauf/Wettkampf ⇄ = Intervalltraining; weitere Erläuterungen s. Text

1. WOCHЕ: CA. 41 KM		
Tag	Training	ca. km*
Mo	-	-
Di	🏃 Tempolauf 7 km, ca. 6:25/km (85 % maxHF)	11
Mi	-	-
Do	ruhiger DL 65 min (75 % maxHF)	9
Fr	-	-
Sa	ruhiger DL 50 min (75 % maxHF)	7
So	langsamer langer DL 100 min (70 % maxHF)	14

2. WOCHЕ: CA. 42 KM		
Tag	Training	ca. km*
Mo	-	-
Di	⇄ 3 × 1.000 m in 5:55 min (400 m Trabpause)	10
Mi	-	-
Do	ruhiger DL 65 min (75 % maxHF)	9
Fr	-	-
Sa	ruhiger DL 50 min (75 % maxHF)	7
So	langsamer langer DL 115 min (70 % maxHF)	16

3. WOCHЕ: CA. 45 KM		
Tag	Training	ca. km*
Mo	-	-
Di	⇄ 3 × 2.000 m in 12:20 min (HM-Tempo, 6 min Pause)	11
Mi	-	-
Do	ruhiger DL 65 min (75 % maxHF)	9

Fr	-	-
Sa	ruhiger DL 50 min (75 % maxHF)	7
So	langsamer langer DL 130 min (70 % maxHF)	18

4. WOCHE: CA. 35 KM

Tag	Training	ca. km*
Mo	-	-
Di	☞ 3 × 1.000 m in 5:55 min (400 m Trabpause)	10
Mi	-	-
Do	ruhiger DL 50 min (75 % maxHF), Steigerungen	7
Fr	-	-
Sa	Jogging 20 min (70 % maxHF), Steigerungen	3
So	🏃 10-km-Testrennen (Zielzeit 59 min)	15

5. WOCHE: CA. 38 KM

Tag	Training	ca. km*
Mo	-	-
Di	Jogging 60 min (70 % maxHF)	8
Mi	-	-
Do	ruhiger DL 50 min (75 % maxHF)	7
Fr	-	-
Sa	langsamer langer DL 115 min (70 % maxHF)	16
So	Jogging 50 min (70 % maxHF)	7

6. WOCHE: CA. 46 KM

Tag	Training	ca. km*
Mo	-	-
Di	☞ 4 × 2.000 m in 12:20 min (HM-Tempo, 6 min Pause)	13
Mi	-	-
Do	Jogging 40 min (70 % maxHF), Steigerungen	6
Fr	-	-
Sa	lockern: Jogging 20 min (70 % maxHF)	3
So	🏃 Halbmarathon (Zielzeit 2:10 Stunden)	24

6-WOCHEN-PLAN: **HALBMARATHON – ZIELZEIT 1:59 STUNDEN**