



Home

- ▶ [Lauf-Tipp](#)
- ▶ [Lauf-ABC](#)
- ▶ [Trinken](#)
- ▶ [Entspannung](#)

Herzfrequenz

- ▶ [Ratschläge 1](#)
- ▶ [Ratschläge 2](#)
- ▶ [Training](#)
- ▶ [Berechnung](#)

Training

- ▶ [Trainingstempo](#)
(Berechnung)
- ▶ [Tempotabelle](#)

Trainingpläne

- ▶ [10 km](#)
- ▶ [Halbmarathon](#)
- ▶ [Marathon](#)
- ▶ [Forum](#)
- ▶ [Conconi-Test](#)
- ▶ [Body-Index](#)

Training: Halbmarathon in 1:15 Stunden

In 20 Wochen zur neuen Bestzeit

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass laufszena.de keine Haftung für evtl. entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Vor Beginn des Lauftrainings empfehlen wir in jedem Falle einen ärztlichen Gesundheitscheck. Grundsätzlich sollten sportliche Betätigungen nur bei vollständiger Gesundheit ausgeübt werden.

[Trainingsplan als PDF-Datei zum Drucken](#)

[zurück zu Training](#)

Voraussetzung:

10 km in 34:00 min
110 bis 130 km / Woche in 7
Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer	LD	HF
Dauerlauf	MD	70-75%
Mittlerer	SD	max. HF
Dauerlauf	TD	75-80%
Schneller	SWL	max. HF
Dauerlauf		80-85%
Tempo		max HF
Dauerlauf		85-90%
Schwellenlauf		max. HF
		90-95%
		max. HF

Woche 1 und 2

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	12 km	44:00 min	3:40 min/km	TD	85-90%

Mittwoch	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	65%
Samstag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20x 300m in 1:04 min, Trabpause 30 sec		4:09 min/km	SD	80-85%
Freitag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Samstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 35:00 min		3:30 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	25x 200m in 43sec, Trabpause 30 sec		4:15 min/km	MD	75-80%

Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	22 km	1:48 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Samstag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%
Sonntag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag					
Dienstag	12 km	44:00 min	3:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Samstag	22 km	2:07 Std	5:30 min/km		
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:00 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20x 300m in 1:04 min, Trabpause 30 sec		4:09 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Freitag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 km Testlauf in 34:20 min		3:27 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände

das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	10x 400m in 1:22 min, Trabpause 1:30 min		3:57 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	3 x 3 km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:48 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SD	80-85%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	13km	47:40 min	3:40 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	22 km	1:35 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Sonntag	25 km	2:18 Std	5:30 min/km	SL	65%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:30 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	15x100 m in 21 sec, Trabp. 30 sec 10x200 m in 43 sec, Trabp. 30 sec 5x400 m in 1:22 min, Trabp. 1:30 min		4:09 min/km 4:15 min/km 3:57 min/km	SD MD SD	80-85% 75-80% 80-85%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km Testlauf in 52:30 min		3:30 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Dienstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3km in 10:45 min, Trabpause 5 min				
Freitag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 13 und 14

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:35 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	13 km	46:35 min	3:35 min/km	SWL	90-95%
Samstag	23 km	2:07 Std	5:30 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%

Woche 15

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Dienstag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10x300 m in 53 sec, Trabp. 1 min		3:33 min/km	SWL	90-95%

Donnerstag	23 km	1:51 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	10 km spielerisches Laufen				
Samstag	10 km Testlauf in 34:00 min		3:24 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20x300 m in 1:04 min, Trabp. 1 min		3:12 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch					
Donnerstag	3 x 3km in 10:45 min, Trabpause 5 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Dienstag	5x200 m in 36 sec, Trabp. 30 sec 2 Serien, Serienpause 5 min		3:40 min/km	SWL	90-95%

Mittwoch	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	15 x 1km Trabpause 2 min		3:45 min/km	TD	85-90%
Sonntag	23 km	1:44 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Dienstag	20x300 m in 1:04 min, Trabp. 30 sec		4:09 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	25 km	2:17 Std	5:30 min/km	SL	65%
Freitag	2 x 5 km in 17:45 min, Trabpause 10min		3:33 min/km	SWL	90-95%
Samstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Dienstag	13 km	46:35 min	3:35 min/km		
Mittwoch	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%

Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Freitag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	65%
Samstag	15 x 1km Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	10 km spielerisches Laufen				

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	35:30 Std	3:33 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	8x300 m in 54 sec, Trabp. 1 min		3:36 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km, 4:50 min/km, nach einer halben Std 2 km in 7:06 min/km			LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:15 Std	3:33 min/km	SWL	90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2005 by Laufszene, Duisburg