



- [Home](#)
- ▶ [Lauf-Tipp](#)
- ▶ [Lauf-ABC](#)
- Herzfrequenz**
- ▶ [Ratschläge 1](#)
- ▶ [Ratschläge 2](#)
- ▶ [Training](#)
- ▶ [Berechnung](#)
- Training**
- ▶ [Trainingstempo \(Berechnung\)](#)
- ▶ [Tempotabelle](#)
- Trainingpläne**
- ▶ [10 km](#)
- ▶ [Halbmarathon](#)
- ▶ [Marathon](#)
- ▶ [Conconi-Test](#)
- ▶ [Body-Index](#)

Training: Halbmarathon in 1:20 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 36:00 min
90 bis 100 km / Woche in 6 bis 7 Trainingseinheiten

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

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	12 km	47:00 min	3:55 min/km	TD	85-90%

Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	20x 300m in 1:09 min, Trabpause 30 sec		4:27 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 36:40 min		3:40 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	25x 200m in 46sec, Trabpause 30 sec		4:30 min/km	MD	75-80%

Donnerstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	3 x 3 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	47:00 min	3:55 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	18 km	1:30 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	12 km	51:00 min	4:15 min/km	SD	80-85%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:15 Std Fahrtspiel				
Dienstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	20x 300m in 1:09 min, Trabpause 30 sec		4:27 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				

Samstag	10 km Testlauf in 36:20 min		3:38 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 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	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	10x 400m in 1:26 min, Trabpause 1:30 min		4:06 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	22 km	4:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	13km	49:50 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	10km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:15 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10x100 m in 23 sec, Trabp. 30 sec 10x200 m in 46 sec, Trabp. 30 sec 5x400 m in 1:26 min, 4:30 min/km Trabp. 1:30 min		4:30 min/km 4:30 min/km 4:09 min/km	MD MD TD	75-80% 75-80% 85-90%
Donnerstag	20 km	1:30 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km spielerisches Laufen				
Sonntag	15 km	Testlauf in 56:00 min	3:44 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	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%

Donnerstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%
Freitag	3 x 3km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	13 km	49:50 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Dienstag	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	5x300 m in 57 sec, Trabp. 1 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Freitag	10 km spielerisches Laufen				

Samstag	10 km Testlauf in 36:00 min		3:38 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20x300 m in 1:09 min, Trabp. 1 min		4:27 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	3 x 3km in 11:30 min, Trabpause 5 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	23 km	2:18 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	MD	75-80%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	5x200 m in 38 sec, Trabp. 30 sec 2 Serien, Serienpause 5 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	22 km	1:50 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15 x 1km Trabpause 2 min		4:00 min/km	TD	85-90%

Freitag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	8 x 1km Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%

Woche 18

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	22 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20x300 m in 1:09 min, Trabp. 30 sec		4:27 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Samstag	2 x 5 km i 19:00 min, Trabpause 10min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 19

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	15 km	49:50 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	8 x 1km Trabpause 2 min		3:35 min/km	SWL	90-95%

Samstag	22 km	1:59 Std	4:45 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:30 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	37:50 Std	3:47 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	5x300 m in 57 sec, Trabp. 1 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km, 5:00 min/km, nach einer halben Std 2 km in 7:34 min/km			MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:20 Std	3:47 min/km	SWL	90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszene, Duisburg