



## 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 1:40 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 45:30 min**  
**50 bis 70 km / Woche in 5**  
**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	Ruhetag				
Dienstag	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%

<b>Mittwoch</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	6 km	37:30 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	18 km	1:44 Std	5:45 min/km	MD	75-80%

<b>Woche 3</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	1:00 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 km	37:30 min	6:15 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 47:30 min		4:45 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

<b>Woche 4</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	12 x 1 km, Trabpause 1 min		5:10 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				

<b>Samstag</b>	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%

<b>Woche 5 und 6</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	7 km	43:45 min	6:15 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:55Std	5:45 min/km	MD	75-80%

<b>Woche 7</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	1:00 Std Fahrtspiel				
<b>Mittwoch</b>	15 km	2:00Std	8:00 min/km	<SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 km	37:30 min	6:15 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 47:00 min		4:42 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

<b>Woche 8</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>

<b>Montag</b>	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	10km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	3 x 3km in 14:45 min, Trabpause 5 min		4:55 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:55 Std	5:45 min/km	MD	75-80%

### Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	2 km in 16:00 min		8:00 min/km	<SL	<65%
	2 km in 12:00 min		6:00 min/km	LD	70-75%
	2 km in 10:50 min, o. Pause		5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:55 Std	5:45 min/km	MD	75-80%

### Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	1:00 Fahrtspiel				
<b>Mittwoch</b>	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%

<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 km	37:30 min	6:15 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 46:30 min		4:39 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

<b>Woche 12</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 km	54:10 min	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:55 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	3 x 3 km in 14:45 min, Trabpause 5 min		4:55 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	<SL	<65%

<b>Woche 13 und 14</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:26 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	7 x 1 km, Trabpause 4 min		4:35 min/km	SWL	90-95%

<b>Sonntag</b>	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
----------------	-------	----------	-------------	----	--------

<b>Woche 15</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:26 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 km	36:30 min	6:15 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 46:00 min oder 15 km in 1:11 Std		4:36 min/km 4:44 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

<b>Woche 16</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	1:02 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:36 Std	8:00 min/km	<SL	<65%
<b>Donnerstag</b>	18 km	1:44 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	12 x 1 km, Trabpause 1 min		4:50 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:15 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:26 Std	5:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	12 km	1:05 Std	5:25 min/km	SD	80-85%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	2 x 5 km in 23:40 min, Trabpause 10 min, <b>Wettkampftempo</b>		4:44 min/km	SWL	90-95%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	8 km	50:00 min	6:15 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	10 km Testlauf in 45:30 min		4:33 min/km	SWL	90-95%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:57 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				

<b>Freitag</b>	10 x 400m, Trabpause 2 min	5:06 min/km	TD	85-90%	
<b>Samstag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	10 km	1:03 Std	6:15 min/km	SL	65%

<b>Woche 20</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	47:30 Std	4:44 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	12 km, nach 30 min 2km in 9:25 min		5:25 min/km 4:43 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km	54:10 Std	5:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	<b>21,095 km</b>	<b>1:40 Std</b>	<b>4:44 min/km</b>	SWL	90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2005 by Laufszene, Duisburg