



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 1:45 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:

1 Jahr Lauftraining
10 km in 48:00 min
50 bis 60 km / Woche in 4
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	57:30 min	5:45 min/km	MD	75-80%

Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	45:00 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 km	45:30 min	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 50:00 min		5:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km in 1:05 Std		6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 x 1 km, Trabpause 1 min		5:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	65%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 5 und 6

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	52:30 min	5:15 min/km	TD	85-90%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	6 x 1 km, Trabpause 4 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	57:30 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 km	45:30 min	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 49:30 min		4:57 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	1:00 Std Fahrtspiel				70-90%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Samstag	Ruhetag				

Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
----------------	-------	----------	-------------	----	--------

Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	52:30 min	5:15 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:50 min/km	SWL	90-95%

Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	18 km	1:48 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 km	45:30 min	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 49:00 min		4:54 min/km	SWL	90-95%

Woche 12

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	6 x 3km in 15:30 min, Trabpause 5 min		5:10 min/km	TD	85-90%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	51:40 min	5:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:50 min/km	SWL	90-95%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	16 km	1:36 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 48:30 min oder 15 km in 1:19 Std		4:51 min/km 5:15 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	12 x 1 km, Trabpause 1 min		5:25 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	51:40 min	5:10 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 5 km in 24:50 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo		4:58 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				

Samstag	25 km	2:36 Std	6:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	51:40 min	5:10 min/km	TD	85-90%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 x 400m in 1:55 min, Trabpause 2 min		5:21 min/km	TD	85-90%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Ruhetag				

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	9 km	44:42 Std	4:58 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	10 km, nach 30 min 2km in 10 min		5:45 min/km 5:00 min/km	MD SD	75-80% 80-85%
Donnerstag	7 km	40:15 min	5:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:45 Std	4:58 min/km	SWL	90-95%

[nach oben](#)

