



	Trainingsplan für den Halbmarathon sub 2 Std. (2 Wochen von 3-4 Monaten)	Grundlagen: GA 1 GA 2 TDL	
Montag	Lockerer Dauerlauf, 40 Min.	GA 1	
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	Alternativsport (Schwimmen, Radfahren, Zumba, Yoga etc.) + Stabilitätstraining (Lauf-ABC etc.)		
Donnerstag	Lockerer Dauerlauf, 14-16 Kilometer	GA 1	
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Intervalltraining: Einlaufen 10 Min., Tempoläufe 4 x 4 Min., Trabpause, Auslaufen 10 Min.	GA 2	
Sonntag	Krafttraining, Rumpfstabilitätsübungen, Lauf-ABC etc.		
Bemerkungen			
Montag	10-15 Min. einlaufen, anschließend ca. 1 km Tabata Training, 10-15 Min. auslaufen	GA 2	
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	Lockerer Dauerlauf 30 Min., mittendrin 3 Steigerungen auf 400 Meter Distanz	GA 1/ GA 2	
Donnerstag	Fahrtspiel, Zeit 40 Min., anschließend Lauf ABC	EB	
Freitag	Alternativsport		
Samstag	Langsamer Dauerlauf, Zeit: 120 Minuten	GA 1	
Sonntag	Einlaufen 10 Min., Zügiger Dauerlauf 5 km, Auslaufen 10 Min.	GA 1	

## **Gebräuchliche Trainingsbereiche:**

<b>REKOM</b>	Regenerations und Kompensation	< 70% HFmax
<b>GA1</b>	Grundlagenausdauerbereich 1	65-80% HFmax
<b>GA2</b>	Grundlagenausdauerbereich 2	80-90% HFmax
<b>WSA</b>	Wettkampfspezifische Ausdauer	> 90% HFmax