

## Halbmarathon: Trainingsplan für Anfänger

	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>1. Woche</b>	30 Min. lockerer Dauerlauf	35 Min. lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen		60 Min. langsamer Dauerlauf
<b>2. Woche</b>	40 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 35 Minuten Fahrtspiel, 10 Min. langsamer DL	30 Minuten lockerer Dauerlauf	70 Min. langsamer Dauerlauf
<b>3. Woche</b>	35 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 40 Minuten Fahrtspiel, 10 Min. langsamer DL		80 Min. langsamer DL mit 1-2 Min. Gehpausen alle 20 Minuten
<b>4. Woche</b>	40 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 40 Minuten Fahrtspiel, 10 Min. langsamer DL	20 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen	90 Min. langsamer DL mit 1-2 Min. Gehpausen alle 20 Minuten
<b>5. Woche</b>	35 Min. lockerer Dauerlauf	10 Minuten langsamer DL, 5 x 2 Min. schnell, dazwischen je 2,5 Min. Trabpause, 10 Minuten langsamer DL		10 km-Testlauf (je 5 – 10 Min. Warm-Up & Cool-Down)
<b>6. Woche</b>	45 Min. langsamer Dauerlauf	60 Min. lockerer Dauerlauf	30 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	100 Min. langsamer DL mit 1-2 Min. Gehpausen alle 20 Minuten
<b>7. Woche</b>	40 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 5 x 3 Min. schnell, dazwischen je 3 Min. Trabpause, 10 Min. langsamer DL		110 Min. langsamer DL mit 1-2 Min. Gehpausen alle 20 Minuten
<b>8. Woche</b>	40 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 40 Min. zügiger DL, 10 Min. langsamer DL	20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	120 Min. langsamer DL mit 1-2 Min. Gehpausen alle 20 Minuten
<b>9. Woche</b>	40 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 6 x 3 Min. schnell, dazwischen je 3 Min. Trabpause 10 Min. langsamer DL		120 Min. langsamer DL mit 1-2 Min. Gehpausen alle 20 Minuten
<b>10. Woche</b>	40 Min. langsamer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 35 Min. Fahrtspiel, 10 Min. langsamer DL	30 Min. lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen	120 Min. langsamer Dauerlauf
<b>11. Woche</b>	35 Min. lockerer Dauerlauf	10 Min. langsamer DL, 5 x 4 Min. schnell, dazwischen je 4 Min. Trabpause, 10 Min. langsamer DL		60 Min. langsamer Dauerlauf
<b>12. Woche</b>	30 Min. lockerer Dauerlauf	5 Min. langsamer DL, 3 km zügiger DL, 5 Min. langsamer DL	10 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	<b>Halbmarathon</b>

### Erklärungen:

**DL = Dauerlauf**

**Langsamer Dauerlauf:** Puls bei etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax)  
**Lockerer Dauerlauf:** Puls bei etwa 76 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax)  
**Zügiger Dauerlauf:** Puls bei etwa 86 – 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax)  
**Schneller Lauf:** Puls bei etwa 91 – 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax)

**TP = Trabpause:** Pause zwischen zwei Belastungsintervallen, langsames Lauftempo  
**Steigerungen:** Kontinuierliche Temposteigerung von Trab bis zum Sprint über eine Strecke von 80 bis 100 Metern  
**Fahrtspiel:** Tempowechsel nach Gefühl über verschieden lange Teilstrecken und mit unterschiedlichen Belastungsintensitäten