This page was exported from - RunningSocks / Running SUN / Metal Head
Export date: Tue Jan 22 14:45:55 2019 / +0000 GMT

Runner's Point

Allgemeines

Auf dieser Seite werde ich einige Trainingspläne für Halbmarathon vorstellen, die mir selber schon beim Erreichen mancher Ziele geholfen haben. Die Informationen dieser Pläne kommen aus den Quellen Fachliteratur, Bekanntenkreis und Internet.

Die Pläne richten sich an einigermaßen trainierte Hobbysportler, die regelmäßig Sport treiben (Wochenumfang) in Form von Laufen (ca. 15-25Km), oder Radfahren (ca. 50-75Km), oder Schwimmen (1-2h), bzw. Fussball spielen (Verein, 4 Std / Wo) und somit eine gewisse Grundkondition besitzen. Für reine Laufanfänger sind diese Pläne nicht geeignet !!

Beginnen werde ich mit Trainingsplänen für Halbmarathon für den Zielbereich 1:40h ? 1:21h. Die Pläne stehen im PDF Format oder im Open Office Format zur Verfügung.

Die entsprechende Software zur Betrachtung der PDF Dateien soiwe der Tabellen kann hier heruntergeladen werden:

? Begriffe, Erläuterungen, Zeittabellen zu den Trainingsplänen

? Trainingspläne 10Km

? Trainingspläne Halbmarathon

? Trainingspläne Marathon

? Platzierungen des Teams Running SUN

? Alle Ergebnislisten

Auf den folgenden Seiten werden Berichte und Kommentare zu Lauf-, Triathlon-, und Duathlon Wettbewerben, an denen Freunde, Bekannte oder ich selber teilgenommen haben, bereitgestellt. Die Berichte sind über die rechte Seitenleiste, Kategorie "Bericht" erreichbar.
2010_PH_FJL_W5K6