

Zielzeit Halbmarathon: 1:26h

Voraussetzung: 10Km=41:44 Min bzw. HM=1:33 h bzw. M = 3:15 h

Datum	Woche	Tag	Distanz [Km]	Trainingseinheit [TE]	Tempo Min/Km	HF – max.	Datum	Woche	Tag	Distanz [Km]	Trainingseinheit [TE]	Tempo Min/Km	HF – max.
17.02.2014	1	Mo	12	la. DL, GA1	05:19	70%	24.03.2014	6	Mo		Krafttraining		0%
18.02.2014		Di	10	lo. DL, GA2	04:36	80%	25.03.2014		Di	12	lo. DL, GA2	04:36	0%
19.02.2014		Mi		Krafttraining		0%	26.03.2014		Mi	14	4x2000 Interv., SB	07:55	90%
20.02.2014		Do	9	7x400 Interv., SB	01:27	90%	27.03.2014		Do		1h Schwimmen		65%
21.02.2014		Fr		Ruhetag		0%	28.03.2014		Fr	15	1-2-3-2-1 Fahrtenspiel, GA2	04:36	80%
22.02.2014		Sa		1,5-2h Radfahren		65%	29.03.2014		Sa	12	lo. DL, GA2	04:36	80%
23.02.2014		So	18	la. DL, GA1	05:19	70%	30.03.2014		So	22	la. DL, GA1	05:19	75%
	49 km							75 km					
24.02.2014	2	Mo		1h Schwimmen		65%	31.03.2014	7	Mo		Krafttraining		0%
25.02.2014		Di	10	1-2-2-1 Fahrtenspiel, GA2	04:36	80%	01.04.2014		Di	15	1-2-3-2-1 Fahrtenspiel, GA2	04:36	80%
26.02.2014		Mi	12	la. DL, GA1	05:19	70%	02.04.2014		Mi	8	HM-RT, GA2	04:05	85%
27.02.2014		Do	15	lo. DL, GA2	04:36	80%	03.04.2014		Do		1,5-2h Radfahren		65%
28.02.2014		Fr		Ruhetag		0%	04.04.2014		Fr	16	10x1000 Interv., SB	03:49	90%
01.03.2014		Sa	10	Wettkampf, Ziel: 40:30	04:03	90%	05.04.2014		Sa	10	lo. DL, GA2	04:36	80%
02.03.2014		So	10	la. DL, GA1	05:19	70%	06.04.2014		So	22	la. DL, GA1	05:19	75%
	57 km							71 km					
03.03.2014	3	Mo		1,5-2h Radfahren		65%	07.04.2014	8	Mo		Krafttraining		0%
04.03.2014		Di	12	la. DL, GA1	05:19	75%	08.04.2014		Di	16	10x1000 Interv., SB	03:49	90%
05.03.2014		Mi	10	lo. DL, GA2	04:36	80%	09.04.2014		Mi	10	lo. DL, GA2	04:36	80%
06.03.2014		Do		Krafttraining		0%	10.04.2014		Do	12	la. DL, GA1	05:19	75%
07.03.2014		Fr	10	10x400 Interv. SB	01:27	90%	11.04.2014		Fr		Ruhetag		0%
08.03.2014		Sa	10	lo. DL, GA2	04:36	80%	12.04.2014		Sa	10	Wettkampf Ziel: 38:31	03:51	95%
09.03.2014		So	22	la. DL, GA1	05:19	70%	13.04.2014		So		1h Schwimmen		65%
	64 km							48 km					
10.03.2014	4	Mo		Krafttraining		0%	14.04.2014	9	Mo		Krafttraining		0%
11.03.2014		Di	13	7x1000 Interv., SB	03:49	90%	15.04.2014		Di	17	la. DL, GA1	05:19	70%
12.03.2014		Mi		1,5-2h Radfahren		65%	16.04.2014		Mi		Ruhetag		0%
13.03.2014		Do	12	lo. DL, GA2	04:36	80%	17.04.2014		Do	6	HM-RT, GA2	04:05	85%
14.03.2014		Fr		Ruhetag		0%	18.04.2014		Fr		Ruhetag		0%
15.03.2014		Sa	10	Wettkampf Ziel: 39:40	03:58	90%	19.04.2014		Sa	10	10x400 Interv., SB	01:27	90%
16.03.2014		So		1h Schwimmen		65%	20.04.2014		So	33 km	Ruhetag		0%
	35 km							33 km					
17.03.2014	5	Mo		Krafttraining		0%	21.04.2014	10	Mo		Ruhetag		0%
18.03.2014		Di	15	la. DL, GA1	05:19	75%	22.04.2014		Di	4	HM-RT, GA2	04:05	85%
19.03.2014		Mi	10	10x400 Interv. SB	01:27	90%	23.04.2014		Mi		Ruhetag		0%
20.03.2014		Do		1,5-2h Radfahren		65%	24.04.2014		Do	6	lo. DL, GA2	04:36	80%
21.03.2014		Fr	6	HM-RT, GA2	04:05	85%	25.04.2014		Fr		Ruhetag		0%
22.03.2014		Sa	12	lo. DL, GA2	04:36	80%	26.04.2014		Sa	4	lo. DL, 5x100 SB	01:27	85%
23.03.2014		So	22	la. DL, GA1	05:19	70%	27.04.2014		So	21,1	HM Wettkampf in 1:25	04:22	87%
	65 km							35,1 km					

Geben Sie in das hellgrüne Feld das Datum ihres geplanten Wettkampfes ein. Der Trainingsbeginn wird automatisch zurück berechnet

Legende Vorgesesehenes Lauftempo:

Langtext

langsamer Dauerlauf im GA1

lockerer Dauerlauf im GA2

400m / Intervall

1000m / Intervall

2000m Intervall

Halbmarathon Renntempo

Einheiten mit la. DL: ab der 5 Woche am Ende der TE jeweils 5x 100m Steigerungsläufe

Kurztext

la. DL, GA1

lo. DL, GA2

400 Interv.

1000 Interv.

2000 Interv.

HM RT, GA2

Zeit

5:19 Min/Km

4:36 Min/Km

1:27 Min

3:49 Min

7:55 Min

4:05 Min/Km

Gesamttrainingsumfang ca:

532,1 bis 582,1 Km

Trainingserweiterung/Änderung

09.03.1014, Rothseelauf, 4 Runden

Testwettkämpfe

01.03.2014, Selbst gegen die Uhr laufen.... / Kein Wettkampf gefunden.

15.03.2014, Post SV Frühjahrslauf, 10Km

12.04.2014, IFB HiRoRun, 21,1Km / 10Km in Traingszielzeit, danach langsam auslaufen

27.4.2014, iWelt Halbmarathon Würzburg, 21,1Km

Terminüberschneidungen