

Zielzeit Halbmarathon: 1:33h

Voraussetzung: 10Km=45:00 Min, HM=1:40 h, M = 3:30 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.
30.01.2017	1	Mo	10	la. DL, GA1	05:46	70%	06.03.2017	6	Mo		1,5-2h Radfahren		65%
31.01.2017		Di		Krafrtraining		0%	07.03.2017		Di	12	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	75%
01.02.2017		Mi	10	lo. DL, GA2	04:59	80%	08.03.2017		Mi	6	HM-RT, GA2	04:24	85%
02.02.2017		Do		Ruhetag		0%	09.03.2017		Do		Krafrtraining		0%
03.02.2017		Fr	12	lo. DL, GA1	04:59	80%	10.03.2017		Fr	15	1-2-3-2-1 FS:la.DL/sl.DL	04:10	80%
04.02.2017		Sa		1,5-2h Radfahren		65%	11.03.2017		Sa	10	lo. DL, GA2	04:59	80%
05.02.2017	47 km	So	15	la. DL, GA1	05:46	70%	12.03.2017	65 km	So	22	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	75%
06.02.2017	2	Mo		Krafrtraining		0%	13.03.2017	7	Mo		Krafrtraining		0%
07.02.2017		Di	15	la. DL, GA1	05:46	70%	14.03.2017		Di	10	10x400 Interv., SB	01:34	90%
08.02.2017		Mi	12	lo. DL, GA2	04:59	80%	15.03.2017		Mi		1,5-2h Radfahren		65%
09.02.2017		Do	12	la. DL, GA1	05:46	75%	16.03.2017		Do	8	HM-RT, GA2	04:24	85%
10.02.2017		Fr		Ruhetag		0%	17.03.2017		Fr	12	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	70%
11.02.2017		Sa	10	Wettkampf, Ziel: 44:00	04:24	90%	18.03.2017		Sa	10	lo. DL, GA2	04:49	80%
12.02.2017	49 km	So		1h Schwimmen		65%	19.03.2017	62 km	So	22	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	75%
13.02.2017	3	Mo		Krafrtraining		0%	20.03.2017	8	Mo		Ruhetag		0%
14.02.2017		Di	12	la. DL, GA1	05:46	75%	21.03.2017		Di	13	7x1000 Interv., SB	04:07	90%
15.02.2017		Mi	10	10x400 Interv., GA2	04:07	90%	22.03.2017		Mi	10	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	70%
16.02.2017		Do		Ruhetag		0%	23.03.2017		Do	10	lo. DL, GA2	04:59	80%
17.02.2017		Fr	12	lo. DL, GA2	04:59	80%	24.03.2017		Fr		Ruhetag		0%
18.02.2017		Sa		1,5-2h Radfahren		65%	25.03.2017		Sa	10	Wettkampf, Ziel: 41:44	04:10	95%
19.02.2017	44 km	So	10	Wettkampf 43:00	04:17	90%	26.03.2017	43 km	So		1h Schwimmen		65%
20.02.2017	4	Mo		Krafrtraining		0%	27.03.2017	9	Mo		Krafrtraining		0%
21.02.2017		Di	13	7x1000 Interv., SB	04:07	90%	28.03.2017		Di	10	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	70%
22.02.2017		Mi		1,5-2h Radfahren		65%	29.03.2017		Mi		Ruhetag		0%
23.02.2017		Do	6	lo. DL, GA2	04:59	80%	30.03.2017		Do	6	HM-RT, GA2	04:24	85%
24.02.2017		Fr		Ruhetag		0%	31.03.2017		Fr		Ruhetag		0%
25.02.2017		Sa	12	lo. DL, GA2	04:59	80%	01.04.2017		Sa	10	10x400 Interv., SB	01:34	90%
26.02.2017	51 km	So	20	la. DL, GA1	05:46	75%	02.04.2017	26 km	So		Ruhetag		0%
27.02.2017	5	Mo		Krafrtraining		0%	03.04.2017	10	Mo		Ruhetag		0%
28.02.2017		Di	12	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	70%	04.04.2017		Di	4	M-RT, GA2	04:24	85%
01.03.2017		Mi	15	lo. DL, GA2	04:59	80%	05.04.2017		Mi		Ruhetag		0%
02.03.2017		Do		Ruhetag		0%	06.04.2017		Do	6	lo. DL, GA2	04:59	80%
03.03.2017		Fr	14	8x1000 Interv., SB	04:07	90%	07.04.2017		Fr		Ruhetag		0%
04.03.2017		Sa		1h Schwimmen		65%	08.04.2017		Sa	21,1	HM Wettkampf in 1:32	04:24	85%
05.03.2017	61 km	So	20	la. DL + 5x STL, GA1	05:46	70%	09.04.2017	31,1 km	So				

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

Vorgesehenes Lauftempo:

Langtext

langsamer Dauerlauf im GA1

lockerer Dauerlauf im GA2

schneller Dauerlauf im GA2/SB

Fahrtenspiel

400m / Intervall

1000m / Intervall

2000m Intervall

Halbmarathon Renntempo

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

Fahrtenspiel: jeweils 1Km, 2Km, 3Km..... im schnellen Dauerlauf, dazwischen 3Min langsamer Dauerlauf

Kurztext

la. DL, GA1

lo. DL, GA2

sl.DL, GA2/SB

FS:la.DL/sl.DL

400 Interv.

1000 Interv.

2000 Interv.

HM RT, GA2

Zeit

5:46 Min/Km

4:59 Min/Km

3:51 Min/Km

1:34 Min

4:07 Min

- Min

4:24 Min/Km

Gesamttrainingsumfang ca:

479,1 bis 529,1 Km

Trainingserweiterung/Änderung

Testwettkämpfe

11.0.2.2017, 80. Waldlauf Büchenbach, 11Km, 14:00, 7 EUR,

19.02.2017, Runningconcepts Winterlaufserie, 10Km, 10:00, 13 EUR

25.03.2017, Erlanger Winterwaldlauf, 10Km, Siemenslauf, 15:00, 12 EUR

08.04.2017, IFB HiRo RUN

Terminüberschneidungen