

Trainingsplan Halbmarathon in 1:50 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 5:12 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 45min 7 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 54 min 8 km 6:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 4:10 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 48 min 8 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 18 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 54 min 8 km 6:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 33 min 6 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>Satibilisation 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 24 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:50 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 33 min 6 km 5:30 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 16 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:00 min/km (=120 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 12 km 6:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:10 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:00 min/km (=120 sec auf 400 m) Pause: 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min.</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 26 min 5 km 5:20 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 12 km 6:20 min/km Cushio Shoe/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:15 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:50 h

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 4:45 min/km (= 114 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 11 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 26 min 5 km 5:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 12 km 6:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 36 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 42 min 8 km 5:15 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 63 min 10 km 6:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativtraining Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 18 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 42 min 8 km 5:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 91 min 14 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 30 min 6 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Lighttrainer</p>

Sie sind diese Woche 38 Kilometer gelaufen und haben 6:05 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:50 h

4/6

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 52 min 10 km 5:15 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 104 min 16 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 30 min 6 km 5:00 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 42 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 52 min 10 km 5:15 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 114 min 18 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 30 min 6 km 5:00 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 44 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 40 min 8 km 5:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 48 min 8 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 26 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:50 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 63 min 12 km 5:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 52 min 8 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 29 min 6 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 108 min 18 km 6:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 44 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 63 min 12 km 5:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 65 min 10 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 38 min 8 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 120 min 20 km 6:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:59 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 38 min 8 km 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 78 min 12 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Bahntraining 8 x 400 m GA2 4:20 min/km (= 104 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/m Lighttrainer</p>

Sie sind diese Woche 38 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen Kompensation 30 min</p>	<p>→ Progressiver Dauerlauf GA1/2 51 min 9 km 6:00-5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 39 min 6 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 25 min 4 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Halbmarathon Viel Erfolg!</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben einen Halbmarathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter www.natural-running.com
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.