

Trainingsplan Halbmarathon in 1:40 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}

1/6

Wettkampftempo: 4:44 min/km Dauer: 16 Wochen

Woche 1						
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 62 min 10 km 6:15 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 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>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 24 min 5 km 4:50 min/km</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 23 Kilometer gelaufen und haben 4:40 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 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 29 min 6 km 4:50 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 75 12 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 28 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:40 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 39 min 8 km 4:50 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 Min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 75 min</p>

Sie sind diese Woche 18 Kilometer gelaufen und haben 4:10 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 80 min 14 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 500 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 92 min 16 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 24 min 5 km 4:45 min/Km Lightrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 42 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:50 min/km (= 92 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 108 min 18 km 6:00 min/Km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 28 min 6 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:00 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 57 min 10 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 23 min 5 km 4:40 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 36 min 8 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 Min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 11 km 5:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 45 min 10 km 4:30 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 22 min 5 km 4:15 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 63:15 min 11 km 5:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 46 Kilometer gelaufen und haben 6:15 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 45 min 10 km 4:30 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 40 min 9 km 4:30 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 51 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 55 min 10 km 5:30 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 35 min 8 km 4:20 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 69 min 12 km 5:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:30 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 54 min 12 km 4:30 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 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 35 min 8 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 52 Kilometer gelaufen und haben 6:45 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 54 min 12 km 4:30 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 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 39 min 9 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 127 min 22 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 35 min 8 km 4:20 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 GA1 80 min 14 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Bahntraining 8 x 400 m GA2 3:50 min/km (= 92 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 77 min 14 km 5:30 min/m Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:20 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 50 min 10 km 5:20-4:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 29 min 5 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1, 22 min 4 km 5:30 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 buchen!**

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.