

Trainingsplan Halbmarathon in 1:30 h

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

1/6

Wettkampftempo: 4:15 min/km Dauer: 16 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 40 min 8 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer</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 67 min 12 km 5:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:45 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 39 min 8 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</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 79 min 14 km 5:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 32 Kilometer gelaufen und haben 5:50 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 48 min 10 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 79 min 14 km 5:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 36 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 53 min 10 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 22 min 5 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 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 60 min</p>

Sie sind diese Woche 27 Kilometer gelaufen und haben 5:20 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:50 min/km (=92 sec auf 400 m) 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 90 min 16 km 5:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 38 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 500 m GA2 3:50 min/km (=92 sec auf 400 m) 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger+ Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 58 min 12 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 74 min 14 km 5:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 46 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:40 min/km (= 88 sec auf 400 m) 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 58 min 12 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 74 min 14 km 5:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 48 Kilometer gelaufen und haben 8:00 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 55 min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Basic Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 34 min 8 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 64 min 12 km 5:20 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 30 Kilometer gelaufen und haben 5:16 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 42 min 10 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 80 min 16 km 5:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger+ Fortgeschrittene + Profis 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 73 min 14 km 5:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:45 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 52 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min → Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min → Dauerlauf GA1 82 min 15 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min Fußtrainer → Dauerlauf GA2 33:20 min 8 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 95 min 18 km 5:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh → Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 53 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 52 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min → Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → Dauerlauf GA1 88 min 16 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer → Dauerlauf GA2 51 min 12 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 105 min 20 km 5:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh → Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:00 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 → Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min → Dauerlauf GA2 51 min 12 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min → Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min → Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 80 min 16 km 5:00 min/km Lighttrainer → Alternativ- training Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:30 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 59 min 14 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 50 min 12 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 110 min 22 km 5:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:25 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 59 min 14 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 42 min 8 km 5:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 45:50 min 11 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 100 min 20 km 5:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:55 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 34 min 8 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 94 min 17 km 5:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Bahntraining 8 x 400 m GA2 3:40 min/km (= 88 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 75 min 15 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:00 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 45 min 10 km GA1/2, 5:00-4:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 27 min 5 km GA1, 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf 4 km GA1, 21 min 5:00-4:50 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.