

Trainingsplan Halbmarathon in 1:20 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 3:47 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 10 km 50 min 5:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 12 km 60 min 5:00 min/km Lightrainer</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 70 min 14 km 5:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 36 Kilometer gelaufen und haben 6:00 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 GA1 12 km 58 min 4:58 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 12 km 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 80 min 16 km 5:00 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 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 12 km 57 min 4:45 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 45 min 10 km 4:30 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 10 km 42 min 4:20–4:10 min/km Lightrainer</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 80 min 16 km 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 48 Kilometer gelaufen und haben 7:15 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:20 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 47 min 10 km 4:45 km/h Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 50 min 10 km 5:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 75 min 15 km 5:00 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 35 Kilometer gelaufen und haben 6:10 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:30 min/km [=84 sec auf 400 m] 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 80 min 16 km 5:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 50 min 10 km 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 67 min 14 km 4:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:40 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:30 min/km [=84 sec auf 400 m] 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 85 min 18 km 4:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 14 km 4:15 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 65 min 13 km 5:00 min/Km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min.</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:43 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:20 h

3/6

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:20 min/km (= 80 sec auf 400 m) 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 42 min 10 km 4:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</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 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 16 km 4:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:15 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 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 33 min 8 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Alternativtraining Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:50 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 41 min 10 km 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 47 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 85 min 18 km 4:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:32 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:20 h

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 50 min 12 km 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 90 min 18 km 5:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 61 min 13 km 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 48 min 12 km 4:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 95 km 20 km 4:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 38 min 10 km 3:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 61 min 13 km 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:45 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 GA2 30 min 8 km 3:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 51 min 12 km 4:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:40 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 1:20 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 56 min 14 km 4:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 71 min 15 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 45 min 12 km 3:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 104 min 22 km 4:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 8:32 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 56 min 14 km 4:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 76 min 16 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profis 45 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen Oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Fortgeschrittene +Profi 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 58 min 14 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 114 min 24 km 4:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 9:15 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 8 km 29 min 3:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 90 min 20 km 4:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 3:10 min/km [= 76 sec auf 400 m] 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 16 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 64 Kilometer gelaufen und haben 7:30 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 40 min 10 km GA1/2, 4:20-3:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 8 km 36 min GA1, 4:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf 5 km 22 min GA1, 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Halbmarathon Viel Erfolg!</p>

Sie sind diese Woche 44 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.