

# Trainingsplan Halbmarathon in 1:40 h

GA1: 65–80% der HF<sub>max</sub>   GA2: 80–90% der HF<sub>max</sub>   WSA: > 90% der HF<sub>max</sub>  
Wettkampftempo: 4:44 min/km   Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 48 min 8 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 Min</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Alternativ-training</b> Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 48 min 8 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 24 min 5 km 4:50 min/km</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Alternativ-training</b> Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 29 min 6 km 4:50 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Alternativ-training</b> Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 75 12 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 39 min 8 km 4:50 min/km Lightrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 Min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Alternativ- training</b> 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>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 400 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 80 min 14 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Alternativ- training</b> Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 500 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 92 min 16 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 24 min 5 km 4:45 min/Km Lightrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

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

# Trainingsplan Halbmarathon in 1:40 h

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 400 m GA2 3:50 min/km (= 92 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 108 min 18 km 6:00 min/Km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 28 min 6 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 57 min 10 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 23 min 5 km 4:40 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Alternativ-training</b> 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>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 36 min 8 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 Min</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Alternativ-training</b> Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 60 min 11 km 5:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

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

# Trainingsplan Halbmarathon in 1:40 h

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 45 min 10 km 4:30 min/km Lightrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 22 min 5 km 4:15 min/km Lightrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 104 min 18 km 5:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 45 min 10 km 4:30 min/km Lightrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 40 min 9 km 4:30 min/km Lightrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 35 min 8 km 4:20 min/km Lightrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 69 min 12 km 5:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Alternativ- training</b> Schwimmen Kompensation 30 min</p>

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

# Trainingsplan Halbmarathon in 1:40 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 35 min 8 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 115 min 20 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 39 min 9 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 127 min 22 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 35 min 8 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> 15 Min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 80 min 14 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ <b>Bahntraining</b> 8 x 400 m GA2 3:50 min/km (= 92 sec auf 400 m) Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 77 min 14 km 5:30 min/m Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 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>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Alternativ-training</b> Schwimmen Kompensation 30 min</p>	<p>→ <b>Progressiver Dauerlauf</b> GA1/2 50 min 10 km 5:20-4:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 29 min 5 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1, 22 min 4 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Halbmarathon</b> 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](http://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.**