

Trainingsplan Halbmarathon in 2:15 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 6:23 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 5 km 38 min 7:40 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 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 8 km 64 min 8:00 min/Km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 13 Kilometer gelaufen und haben 4:00 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 6 km 45 min 7:30 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 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA 1 9 km 72 min 8:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 4:15 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 6 km 45 min 7:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 5 km 32 min 6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 7 km 56 min 8:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 18 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:15 h

2/6

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 6 km 44 min 7:20 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 8 km 64 min 8:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 14 Kilometer gelaufen und haben 3:40 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 6:00 min/km (=144 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 61 min 7:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 6 km 44 min 7:20 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 22 Kilometer gelaufen und haben 4:05 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 6:00 min/km (=144 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 61 min 7:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 7 km 51 min 7:20 min/Km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 23 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:15 h

3/6

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:50 min/km (=140 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 61 min 7:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 5 km 37 min 7:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Dauerlauf GA1 7 km 56 min 8:00 /km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 28 Kilometer gelaufen und haben 5:07 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 61 min 7:40 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>Satbilisation 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 6 km 44 min 7:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 14 Kilometer gelaufen und haben 3:45 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA1 7 km 52 min 7:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA 2 10 km 63 min 6:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 Minuten</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 59 min 7:20 min/km Lighttrainer</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:25 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:15 h

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA1 8 km 60 min 7:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA 2 11 km 70 min 6:20 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 9 km 66 min 7:20 min/km Lighttrainer</p>

Sie sind diese Woche 28 Kilometer gelaufen und haben 4:39 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 8 km 50 min 6:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 12 km 90 min 7:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 6 km 42 min 7:10-7:00 min/ Km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 6 km 44 min 7:20 min/Km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 32 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 6 km 44 min 7:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 Minuten</p> <p>→ Dauerlauf GA 2 5 km 30 min 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 8 km 60 min 7:30 min/Km</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 19 Kilometer gelaufen und haben 4:11 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:15 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 10 km 63 min 6:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 60 min 7:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 6 km 63 min 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 12 km 87 min 7:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 36 Kilometer gelaufen und haben 5:35 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 10 km 63 min 6:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 10 km 75 min 7:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA 2 5 km 30 min 6:00min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 15 km 109 min 7:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:10 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 6 km 36 min 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 8 km 60 min 7:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Bahntraining 8 x 400 m GA2 5:50 min/km [=140 sec auf 400 m] 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 6 km 42 min 7:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:50 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 8 km GA1/2, 53 min 7:00-6:20 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>			<p>→ Dauerlauf 4 km GA1, 29 min 7:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Halbmarathon Viel Erfolg!</p>

Sie sind diese Woche 33 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.