

Trainingsplan: Halbmarathon (21 km)

Mit dem folgenden Trainingsplan für 16 Wochen bereiten Sie sich optimal auf einen Halbmarathon vor. Drucken Sie den Plan aus und hacken Sie jedes absolvierte Training ab. Viel Erfolg!

Zyklus 1	Woche 1	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 4 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 60 min oder länger
	Woche 2	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 60 min oder länger
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 5 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
	Woche 3	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 6 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 60 min oder länger
	Woche 4	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 2 x 3 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 30 min
Zyklus 2	Woche 5	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 45 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 5 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 70 min oder länger
	Woche 6	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 70 min oder länger
		Fr	Intervall-Training (IV): 4 x 4 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 45 min
	Woche 7	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 45 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 6 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 70 min oder länger
	Woche 8	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 2 x 3 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 30 min
Zyklus 3	Woche 9	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 50 min
		Fr	Intervall-Training (IV): Je 1x 4, 6, 8 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 80 min oder länger
	Woche 10	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 80 min oder länger
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 5 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 50 min

	Woche 11	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 50 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 3 x 6 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 80 min oder länger
	Woche 12	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 2 x 3 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 30 min
Zyklus 4	Woche 13	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 5 x 4 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		So	Long Jog (LJ) 90 min oder länger
	Woche 14	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
		Mi	Long Jog (LJ) 90 min oder länger
		Fr	Intervall-Training (IV): 2x6 und 2x4 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 60 min
	Woche 15	Di	Krafttraining für Rumpf und Beine
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Intervall-Training (IV): 2 x 3 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
		Sa	Lockerer Dauerlauf (DL) über 30 min
	Woche 16	Di	Intervall-Training (IV): 3 x 2 min schnell im Wechsel mit 3 min locker
	Regeneration	Mi	Lockerer Dauerlauf (DL) über 40 min
		Fr	Lockerer Dauerlauf (DL) über 30 min
		So	Halbmarathon

Voraussetzungen für einen Halbmarathon

- Sie machen seit 6 Monaten oder länger mindestens 2 x pro Woche 45 min Ausdauersport.
- Sie sind in der Lage, am Stück 8 km oder mehr zu laufen.
- Sie haben keine gesundheitlichen Probleme.
- Zeit und Motivation für eine intensive Vorbereitungszeit sind vorhanden.

Expertentipps

- Laufen Sie die Intervall-Trainings möglichst schnell und dafür die Long Jogs und Dauerläufe wirklich locker, sodass Sie noch flüssig sprechen können.
- Vor den intensiven Einheiten muss der Kohlenhydratspeicher gefüllt sein.
- Ein Dauerlauf bis zu 60 min kann auch mal nach einer kohlenhydratarmen Mahlzeit oder sogar vor dem Frühstück gelaufen werden.
- Bei den Long Jogs können Sie üben, sich zu verpflegen; trinken Sie ab 45 min regelmässig kleine Schlucke eines Sportgetränks.

Wir unterstützen Sie

Unsere Sportwissenschaftler/-innen und Sportärzte/-ärztinnen überprüfen Ihren Leistungsstand mit einem Ausdauerstest. Darauf aufbauend erklären sie Ihnen anschaulich und unkompliziert, wie Sie Ihr Training optimal gestalten und dosieren können. Mehr Infos: www.medbase.ch/sport