

# Trainingsplan

Halbmarathon 10 Wochen -  
by Aktiv Powertours®



Erstellt von: Cheftrainer Wasilios Wamwakithis



**INSTRUCTORS UNITED**  
Aerobic Fitness PT

**BPT**

Bundesverband  
Personal Training



## Trainingsplan Halbmarathon < 2 Std. in 10 Wochen

### Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen des Trainingsplans:

#### DL

Dauerlauf

#### TP

Trabpause (Pause zwischen Belastungen)

#### Langsamer DL

Puls etwa 65 – 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz

#### Ruhiger DL

Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz

#### Lockerer DL

Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz

#### Zügiger DL

Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz

#### Fahrtspiel

Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst.

#### Renntempo

Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können.

#### Steigerungen

Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird.

#### TL

Tempoläufe (immer mit 10 min Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)

Siehe weiter unten!

## 1. - 5. Woche

Die erste Hälfte

### 1. WOCHE

1. **Dienstag** 40 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 35 min lockerer DL, anschließend 5 Steigerungen
3. **Samstag** 30 min zügiger DL
4. **Sonntag** 40 min langsamer DL

### 2. WOCHE

1. **Dienstag** 40 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
3. **Samstag** 30 min lockerer DL
4. **Sonntag** 50 min langsamer DL

### 3. WOCHE

1. **Dienstag** 40 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
3. **Samstag** 30 min lockerer DL
4. **Sonntag** 55 min langsamer DL

### 4. WOCHE

1. **Dienstag** 45 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 40 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
3. **Samstag** 30 min lockerer DL
4. **Sonntag** 60 min langsamer DL

### 5. WOCHE

1. **Dienstag** 45 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 10 min langsamer DL,  
4 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause),  
10 min langsamer DL
3. **Freitag** 20 min lockerer DL
3. **Sonntag** 10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz

## 6. - 10. Woche

Die letzte Hälfte

### 6. WOCHE

1. **Dienstag** 40 min langsamer DL
2. **Donnerstag** 10 min langsamer DL,  
5 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause),  
10 min langsamer DL
3. **Samstag** 40 min lockerer DL
4. **Sonntag** 80 min langsamer DL

### 7. WOCHE

1. **Dienstag** 45 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 45 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
3. **Samstag** 40 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen
4. **Sonntag** 20 min langsamer DL,  
30 min zügiger DL, 20 min langsamer DL

### 8. WOCHE

1. **Dienstag** 45 min langsamer DL
2. **Donnerstag** 10 min langsamer DL,  
5 x 4 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min langsamer DL
3. **Samstag** 40 min lockerer DL
4. **Sonntag** 100 min langsamer DL

### 9. WOCHE

1. **Dienstag** 40 min lockerer DL
2. **Donnerstag** 10 min langsamer DL,  
4 x 5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min langsamer DL
3. **Samstag** 40 min lockerer DL
4. **Sonntag** 80 min langsamer DL

### 10. WOCHE

1. **Dienstag** 30 min lockerer DL
2. **Mittwoch** 5 min langsamer DL,  
3 km im angestrebten Halbmarathon-Renntempo,  
5 min langsamer DL
3. **Freitag** 10 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen
4. **Sonntag** Halbmarathon-Wettkampf