

Halbmarathon Trainingsplan für 2:15 Std

Zielzeit 2:15 mit 06:22 min/km

22. Okt. 2023



1	Tag	min	Training
31.7	Mo		
1.8	Di	40	DL locker
2.8	Mi		
3.8	Do	53	FS 4x5 mit 3 P*
4.8	Fr		
5.8	Sa		
6.8	So	90	DL lang

2	Tag	min	Training
7.8	Mo		
8.8	Di	40	DL locker
9.8	Mi		
10.8	Do	60	30 TDL
11.8	Fr		
12.8	Sa	20	DL locker
13.8	So	90	DL lang

3	Tag	min	Training
14.8	Mo		
15.8	Di	50	DL locker
16.8	Mi		
17.8	Do	69	FS 8x3 mit 3 P
18.8	Fr		
19.8	Sa	30	DL locker
20.8	So	100	DL lang

4	Tag	min	Training
21.8	Mo		
22.8	Di	30	DL locker
23.8	Mi		
24.8	Do	40	DL mittel
25.8	Fr		
26.8	Sa	30	DL locker
27.8	So	100	DL lang

5	Tag	min	Training
28.8	Mo		
29.8	Di	40	DL locker
30.8	Mi		
31.8	Do	61	FS 5x5 mit 3 P
1.9	Fr		
2.9	Sa	30	DL locker
3.9	So	110	DL lang

6	Tag	min	Training
4.9	Mo		
5.9	Di	40	DL locker
6.9	Mi		
7.9	Do	60	DL lang
8.9	Fr		
9.9	Sa		
10.9	So	80	DL lang

7	Tag	min	Training
11.9	Mo		
12.9	Di	30	DL locker
13.9	Mi		
14.9	Do	53	FS 15x1 mit 1 P
15.9	Fr		
16.9	Sa	30	DL locker
17.9	So	120	DL lang

8	Tag	min	Training
18.9	Mo		
19.9	Di	40	DL locker
20.9	Mi		
21.9	Do	50	TDL
22.9	Fr		
23.9	Sa		
24.9	So	63	WK 10 km

9	Tag	min	Training
25.9	Mo		
26.9	Di	40	DL locker
27.9	Mi		
28.9	Do	60	DL locker
29.9	Fr		
30.9	Sa	20	DL locker
1.10	So	120	DL lang

10	Tag	min	Training
2.10	Mo		
3.10	Di	50	DL locker
4.10	Mi		
5.10	Do	90	TDL
6.10	Fr		
7.10	Sa	20	DL locker
8.10	So	120	DL lang

11	Tag	min	Training
9.10	Mo		
10.10	Di	30	DL locker
11.10	Mi		
12.10	Do	69	FS 8x3 mit 3 P
13.10	Fr		
14.10	Sa		
15.10	So	60	DL locker

12	Tag	min	Training
16.10	Mo		
17.10	Di	30	DL locker
18.10	Mi		
19.10	Do	30	DL locker
20.10	Fr		
21.10	Sa		
22.10	So		Halbmarathon

DL lang: 6:50 – 7:10 min/km

DL locker: 6:30 – 7:00 min/km

DL mittel: 6:20 – 6:40 min/km

FS: Fahrtspiel 6:05 – 6:20 min/km

TDL: Tempodauerlauf 06:22 min/km

WK: in 6:22 min/km

* heißt Intervall 4 x 5 min mit 3 min Gehpause plus Ein- und Auslaufen von je 12-15 min