



# TRAINING PLAN HALBMARATHON/MARATHON TRAINING

**Sportart:** Laufen  
**Niveau:** Aktive Läufer  
**Dauer:** 12 Wochen  
**Ziel:** Halbmarathon/Marathon  
**Trainingssportarten:** Ausdauerläufe, Intervalltraining

## ▶ WOCHEN 1 – 2

	1 x Laufen	Dauer:60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:60 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 2 x10 Minuten auf Ausdauer niveau (75 bis 85 % der max. HF), 10 Minuten lockeres Laufen zwischendurch
	1 x Laufen	Dauer:45 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF.

## ▶ WOCHEN 3 – 4

	1 x Laufen	Dauer:60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 2 x 15 Minuten auf Ausdauer niveau (HF 75 bis 85 % der max. HF), 10 Minuten lockeres Laufen zwischendurch
	1 x Laufen	Dauer:45 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 70 % der max. HF. Einschließlich 2 x 1 Minute lockeres Beschleunigen
	1 x Laufen/Gehen	Dauer:90 bis 120 Minuten, lange Läufe auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF (15 min Laufen, 5 Minuten Gehen, 15 Minuten Laufen, 5 Minuten Gehen usw. immer im Wechsel)

■ Maxima  
90-100%

■ Intensiv  
80-90%

■ Moderat  
70-80%

■ Leicht  
60-70%

■ Sehr leicht  
50-60%



▶ **WOCHEN 5-6**

	1 x Laufen	Dauer:60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 30 Minuten auf Ausdauer niveau (HF 75 bis 85 % der max. HF), nach 20 min lockerem Laufen auf Ausdauer niveau
	1 x Laufen	Dauer:45 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF.
	1 x Laufen/Gehen	Dauer:120 Minuten, lange Läufe auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF (20 min Laufen, 5 min Gehen, 20 min Laufen, 5 min Gehen usw. immer im Wechsel)

▶ **WOCHEN 7-8**

	1 x Laufen	Dauer:60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:80 bis 90 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 3 x 10 Minuten auf Ausdauer niveau (HF 80 bis 90 % der max. HF) 5 Minuten lockeres Laufen zwischen den 10 Minuten
	1 x Power walking	Dauer:60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF
	1 x Laufen	Dauer:120 Minuten, langes Training auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 55 bis 70 % der max. HF

■ Maxima  
90-100%

■ Intensiv  
80-90%

■ Moderat  
70-80%

■ Leicht  
60-70%

■ Sehr leicht  
50-60%



▶ **WOCHEN 9 – 10**

	1 x Laufen	Dauer:60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 65 bis 80 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:75 bis 90 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 45 min auf Ausdaueremiveau (HF 75 bis 90 % der max. HF), nach 20 Minuten lockerem Laufen auf Ausdaueremiveau
	1 x Power walking	Dauer:60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 70 bis 80 % der max. HF.
	1 x Laufen/Gehen	Laufdauer:120 Minuten + 30 bis 45 Minuten Gehen, langes Training auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF.

▶ **WOCHE 11 LOCKERE WOCHE (BEI ERSCHÖPFUNG NUR 2 TRAININGSEINHEITEN)**

	1 x Laufen	Dauer:60 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Du kannst einige Beschleunigungen auf flachen Streckenteilen einstreuen
	1 x Laufen	Dauer:60 bis 70 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 3 x 5 Minuten auf Ausdaueremiveau (HF 70 bis 85 % der max. HF), 5 Minuten lockeres Laufen zwischen den 5 Minuten
	1 x Power walking	Dauer:60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdaueremiveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF

Maxima  
90-100%

Intensiv  
80-90%



Moderat  
70-80%

Leicht  
60-70%

Sehr leicht  
50-60%



▶ **WOCHE 12 (VORBEREITUNG)**

	1 x Laufen (Dienstag)	Dauer:30 bis 40 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF.
	1 x Laufen (Donnerstag)	Dauer:30 bis 40 Minuten auf Grundlagenausdauer niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF Einschließlich 5 Minuten Laufen, etwas schneller als Marathon-Geschwindigkeit
	1 x Laufen (Samstag)	Halbmarathon/Marathon