

## Halbmarathon unter 1:45 in 12 Wochen – Wo 1 bis 4

Das abwechslungsreiche Programm dient neben der Stabilisierung der aeroben Grundlagenausdauer vor allem dem Tempotraining. Insbesondere durch intensive Intervalle und Tempodauerläufe soll das Halbmarathon-Renntempo nach oben hin abgesichert werden.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
<b>Montag</b>	–	–	–	–
<b>Dienstag</b>	15' GAT1 einlaufen + 8x1000m in 4:30-4:15 gesteigert; P=2min traben + 15' auslaufen	10' GAT1 + 70' GAT2	50' GAT1 ev. Ergometer	70' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch
<b>Mittwoch</b>	60' niedrig GAT1	70' GAT1	–	80' GAT1 + 3 SL
<b>Donnerstag</b>	–	–	60' progressiver DL von REG von GAT2	–
<b>Freitag</b>	–	–	–	–
<b>Samstag</b>	15' GAT1 + 4 SL + 60' GAT2	15' GAT1 einlaufen + 1000m in 4:30 + 3'traben + 2000m in 4:40/km + 4'traben + 3000m in 5:00/km + 5'traben + 2000m in 4:40/km + 4'traben + 1000m in 4:30 + 15' cooldown	20' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 50' GAT2	10' GAT1 einlaufen + 7km in 4:50/km + 2x3km in 4:40/km; P=5min traben+ 15' auslaufen
<b>Sonntag</b>	120' Long Jog	120' Long Jog	110' Long Jog	130' Long Jog

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf [www.ichlaufe.org](http://www.ichlaufe.org)

## Halbmarathon unter 1:45 in 12 Wochen – Wo 5 bis 8

Auch in diesem Mesozyklus steht die Renntempohärte im Vordergrund. Diese Trainingsphase eignet sich hervorragend für Unterdistanzwettkämpfe, um wettkampfnah Belastungen zu setzen (z.B. 10-km-Lauf in Woche 6).

	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
<b>Montag</b>	–	–	–	–
<b>Dienstag</b>	10' GAT1 + 2x5x1000m in 4:25; P=2min traben (ev. 2. Serie in 4:20) SP=10min GAT1 + 15min auslaufen	–	50' niedrig GAT1 ev. am Rad	10' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 70' GAT2
<b>Mittwoch</b>	–	10' GAT1 einlaufen + 60' GAT2 alle 10min Tempobeschleunigung über 30m einbauen	60' Wechseltempo je 15' GAT1 und je 15' GAT2	15' GAT1 einlaufen + 5x2000m in 4:40/km; P=4min traben + 15' auslaufen
<b>Donnerstag</b>	60' niedrig GAT1	50' GAT1 + 4 SL	–	–
<b>Freitag</b>	–	–	–	–
<b>Samstag</b>	10' GAT1 einlaufen + 3x3000m in 4:50/km; P=5' traben + 20' ausgehen	–	10' GAT1 einlaufen + 15x800m in 3:30; P=90" traben + 15' auslaufen	20' GAT1 + 40' GAT2
<b>Sonntag</b>	140' Long Jog	10km unter 45-40min	140' Long Jog	110' Long Jog + 2km Endbeschleunigung bis 5:00-4:50/km

REG: regenerativer Dauerlauf, **GAT 1**: ruhiger Dauerlauf, **GAT 2**: zügiger Dauerlauf, **GAT 3**: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf [www.ichlaufe.org](http://www.ichlaufe.org)

## Halbmarathon unter 1:45 in 12 Wochen – Wo 9 bis 12

Jetzt erfolgt der letzte Feinschliff. Übertreibe das Training in den letzten beiden Wochen nicht. Du sollst ausgerastet und spritzig an den Start gehen können.

	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
<b>Montag</b>	–	–	–	–
<b>Dienstag</b>	–	60' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch	–	10' GAT1 + 3x1km in 5:00-4:50; P=4' traben + 10' auslaufen
<b>Mittwoch</b>	20' GAT1 einlaufen + 14km im Wechsel je 1km in 5:00-4:50 und je 1km in 5:45 + 10' ausgehen	80' GAT1	70' progressiver DL von REG bis 4:50 hoch + 10' auslaufen	40' GAT1 + 3 SL
<b>Donnerstag</b>	70' niedrig GAT1	–	50' REG DL	–
<b>Freitag</b>	–	–	–	–
<b>Samstag</b>	10' GAT1 einlaufen + 6x30m Lauf ABC + 50' GAT2	15' GAT1 einlaufen + 3x3km in 5:00-4:50/km; P=5min traben + 10' auslaufen	40' GAT1 + 4 SL über 100m	20' GAT1 inkl. 2x1' kurz ins Renntempo fallen lassen
<b>Sonntag</b>	110' Long Jog + 4km Endbeschleunigung bis 5:00-4:50/km	120' Long Jog + 5km Endbeschleunigung bis 5:00-4:50/km	40' progressiver DI von GAT1 bis 4:50 jeden km steigern + 3 SL	Halbmarathon

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf [www.ichlaufe.org](http://www.ichlaufe.org)

<b>Trainingsform</b>	<b>Trainingsintensität</b>	<b>Tempo</b>	<b>Beschreibung der Trainingsbereiche</b>
<b>REG = regenerativer Dauerlauf</b>	< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation	> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.
<b>GAT 1 = ruhiger Dauerlauf</b>	ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich niedriger Intensität wird die Grundlagenausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. Der größte Anteil der Dauerläufe sollte in dieser Intensität erfolgen. Hier kommt es auch zur Ökonomisierung im Fettstoffwechselbereich. Lange Läufe ("Long Jogs") über 1,5 bis 2 Stunden werden bevorzugt am unteren Rand dieses Bereiches absolviert.
<b>GAT 2 = zügiger Dauerlauf</b>	ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l	30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	Zusammen mit GAT1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Trainingseinheiten in diesem vom aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsel verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System).
<b>GAT 3 = Tempodauerlauf</b>	ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l	10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	Die Belastungsintensität liegt im aeroben-anaeroben Mischstoffwechsel. Der Organismus lernt, den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich kürzere Tempodauerläufe und die extensive Intervallmethode.