

TRAININGSBLOCK 2

WOCHE 6-8

AUFWÄRMEN

WORKOUT BESCHREIBUNG

ABKÜHLEN

MONTAG

Ruhetag oder lockeres Crosstraining bei 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz

DIENSTAG

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

4 bis 5 Sets
{(400 m bei 5-km-Pace (93 bis 95 % max. Herzfrequenz), 1 Minute
Pause, 1200 m bei 15-km-Pace bis Halbmarathon-Pace (85 bis 90 %
max. Herzfrequenz)),
400 m joggen (oder 3 Minuten Pause) zwischen Sets

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

MITTWOCH

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten oder Ruhetag

DONNERSTAG

Laufen bei mittlerer Pace oder Crosstraining bei 75 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

FREITAG

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

4 bis 6 x 100-m-Sprints bei 90 bis 95 % der Höchstleistung mit
30 bis 45 Sekunden Pause, dann 3 Minuten Pause, 6 bis 10 km
Tempolauf bei Halbmarathon-Pace (85 % der max. Herzfrequenz)
**Versuch, deine Pace vom Start bis zum Ziel so stabil wie möglich zu
halten*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

SAMSTAG

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

SONNTAG

Langer Lauf: 13 bis 18 km. Lauf die ersten 4 bis 6 km bei 70 % der max. Herzfrequenz, dann steigere deine Pace alle 3 bis 5 km um 6 bis 9 Sekunden pro Kilometer bis max. 80 % der Herzfrequenz

10 Minuten Dehnen