

# TAPERING-PHASE

## WOCHE 12

## AUFWÄRMEN

## WORKOUT BESCHREIBUNG

## ABKÜHLEN

### MONTAG

Ruhetag oder lockeres Crosstraining bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz

### DIENSTAG

2 bis 3 km,  
5 Minuten aktives  
Dehnen

4 bis 6 x 100-m-Sprints bei 80 bis 85 % mit 45 bis 60 Sekunden Pause,  
3 Minuten Pause, 1600 m bei Halbmarathon-Pace,  
1200 m bei 15-km-Pace, 800 m bei 10-km-Pace, 400 m bei 5-km-Pace  
Jeweils dazwischen 400 m joggen zur Regeneration

2 bis 3 km,  
5 Minuten Dehnen

### MITTWOCH

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz – 25 bis 40 Minuten oder Ruhetag

### DONNERSTAG

5 Minuten aktives  
Dehnen

Laufen bei mittlerer Pace bei 70 bis 75 % der max. Herzfrequenz –  
30 Minuten,  
Abschließen mit 6 bis 8 x 100-m-Sprints bei 85 bis 90 % der  
Höchstgeschwindigkeit, dazwischen 30 bis 45 Sekunden Pause

Wasser trinken und  
essen  
5 bis 10 Minuten  
Dehnen

### FREITAG

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz – 20 bis 30 Minuten oder Ruhetag

### SAMSTAG

5 Minuten aktives  
Dehnen

20 Minuten lockeres Laufen bei 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz,  
4 x 100 m Sprints bei 80 bis 85 % mit 45 bis 60 Sekunden Pause

Wasser trinken und  
essen  
5 bis 10 Minuten  
Dehnen

### SONNTAG

1 bis 2 km,  
5 Minuten aktives  
Dehnen

### Halbmarathon

Wasser trinken und  
essen  
5 bis 10 Minuten  
Dehnen