

DIE EINSTIEGSPHASE

WOCHE 1-2

AUFWÄRMEN

WORKOUT BESCHREIBUNG

ABKÜHLEN

MONTAG

5 Minuten aktives
Dehnen

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

5 Minuten Dehnen

DIENSTAG

5 Minuten aktives
Dehnen

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

5 Minuten Dehnen

MITTWOCH

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

6 bis 8 x 100-m-Bergsprints, zur Regeneration jeweils zurück zum Start joggen/gehen, 3 bis 4 Minuten Pause oder joggen zu ebenem Gelände, 6 bis 8 x 400 m bei Halbmarathon- bis 10-km-Pace (oder 85 bis 90 % der max. Herzfrequenz) mit jeweils 60 bis 75 Sekunden Pause. **Wiederhole in Woche 2 die 400-m-Intervalle 10–12 Mal*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

DONNERSTAG

Ruhetag

FREITAG

5 Minuten aktives
Dehnen

Lockerer Lauf bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 40 Minuten

5 Minuten Dehnen

SAMSTAG

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, 3 bis 6 km Tempolauf bei Marathon-Pace (80 % der max. Herzfrequenz)
**Erhöhe den Tempolauf in Woche 2 auf 5–8 km*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

SONNTAG

Ruhetag

**Stimme dein gesamtes Laufvolumen auf deine aktuelle Laufform ab. Lauf im Zweifel lieber weniger und erhöhe während des Trainingsprogramms deine Kilometeranzahl jede Woche um ein paar km.*



TRAININGSBLOCK 1

WOCHE 3-5

AUFWÄRMEN

WORKOUT BESCHREIBUNG

ABKÜHLEN

MONTAG

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

DIENSTAG

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

4 x 200-m-Bergsprints, zur Regeneration jeweils zurück zum Start joggen/gehen, 3 bis 4 Minuten Pause oder joggen zu ebenem Gelände, 4 bis 6 x 800 m bei Halbmarathon- bis 10-km-Pace (oder 85 bis 90 % der max. Herzfrequenz) mit 60 bis 90 Sekunden Pause, zurück zum Berg joggen, 4 x 200-m-Bergsprint, zur Regeneration jeweils zurück zum Start joggen/gehen

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 70 % 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, 5 bis 8 km Tempolauf bei Halbmarathon- bis 10-km-Pace [80 bis 85 % der max. Herzfrequenz] **So langsam beginnen, dass du die Pace halten oder mit jedem km ein wenig beschleunigen kannst, bis du deine Wettkampfgeschwindigkeit erreichst*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

SAMSTAG

Lockeres Laufen oder Crosstraining bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

SONNTAG

Langer Lauf: 10 bis 15 km. Lauf die ersten 4 bis 6 km bei 65 bis 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

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

TRAININGSBLOCK 3

WOCHE 9-II

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

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

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

MITTWOCH

Lockeres Laufen oder Crosstraining bei 65–70 % der max. Herzfrequenz – 30–50 min oder Ruhetag

DONNERSTAG

Laufen bei mittlerer Pace oder Crosstraining bei 75 bis 80 % 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 jeweils 30 bis 45 Sekunden Pause, dann 3 Minuten Pause, 8 bis 12 km Tempolauf bei Halbmarathon- bis 15-km-Pace (85 bis 88 % der max. Herzfrequenz)

**Versuch, deine Pace bis zu den letzten 2 km so stabil wie möglich zu halten; dann beschleunige etwa auf deine Höchstgeschwindigkeit*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

SAMSTAG

Lockeres Laufen oder Crosstraining bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 50 Minuten

SONNTAG

Langer Lauf: 16 bis 21 km. Lauf die ersten 6 km bei 70 bis 75 % der max. Herzfrequenz, dann steigere deine Pace alle 3 bis 5 km um 6 Sekunden pro Kilometer auf deine Marathon-Pace (ca. 80 % der max. Herzfrequenz)

10 bis 15 Minuten
Dehnen

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

Lockeres Laufen 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

Lockeres Laufen 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