



Home

- ▶ [Lauf-Tipp](#)
- ▶ [Lauf-ABC](#)
- ▶ [Trinken](#)
- ▶ [Entspannung](#)

Herzfrequenz

- ▶ [Ratschläge 1](#)
- ▶ [Ratschläge 2](#)
- ▶ [Training](#)
- ▶ [Berechnung](#)

Training

- ▶ [Trainingstempo](#)
(Berechnung)
- ▶ [Tempotabelle](#)

Trainingpläne

- ▶ [10 km](#)
- ▶ [Halbmarathon](#)
- ▶ [Marathon](#)
- ▶ [Forum](#)
- ▶ [Conconi-Test](#)
- ▶ [Body-Index](#)

Training: Halbmarathon in 1:30 Stunden

In 20 Wochen zur neuen Bestzeit

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass laufszena.de keine Haftung für evtl. entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Vor Beginn des Lauftrainings empfehlen wir in jedem Falle einen ärztlichen Gesundheitscheck. Grundsätzlich sollten sportliche Betätigungen nur bei vollständiger Gesundheit ausgeübt werden.

[Trainingsplan als PDF-Datei zum Drucken](#)

[zurück zu Training](#)

Voraussetzung:

1 Jahr Lauftraining
10 km in 41:00 min
75 bis 90 km / Woche in 5
Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer	LD	HF
Dauerlauf	MD	70-75%
Mittlerer	SD	max. HF
Dauerlauf	TD	75-80%
Schneller	SWL	max. HF
Dauerlauf		80-85%
Tempo		max HF
Dauerlauf		85-90%
Schwellenlauf		max. HF
		90-95%
		max. HF

Woche 1 und 2

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	18 km	1:33 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Mittwoch	10 km	45:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:10 Std Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	18 km	1:33 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10km	48:20 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Sonntag	10 km Testlauf in 42:30 min		4:15 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände

das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	18 km	1:33 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				

Samstag	20 km	1:47 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	45:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:10 Std Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:45Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:18Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10km	56:40 min	5:40 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 42:00 min		4:12 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax

Montag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10km	48:20 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Sonntag	15 km	1:45 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12km	54:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 km in 16:00 min		5:20 min/km	LD	70-75%
	3km in 14:30 min		4:50 min/km	SD	80-85%
	3km in 13:00 min, o. Pause		4:20 min/km	TD	85-90%
Sonntag	20 km	1:57 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:15 Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 41:30 min		4:09 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	16 km	1:52 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Sonntag	23 km	2:03 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	4 x 2 km in 8:15 min, Trabpause 1 min		4:07 min/km	SWL	90-95%

Sonntag	23 km	2:03 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
----------------	-------	-------------	----------------	----	--------

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:30 Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 41:15 min oder 15 km in 1:04 Std		4:07 min/km 4:16 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:53 Std	5:40 min/km	SL	65%
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 3km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	17 km	1:59 Std	7:00 min/km	SL	65%
Sonntag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	18 km	1:42 Std	5:40 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	2 x 5 km in 21:20 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo		4:16 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	22 km	1:57 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 41:00 min		4:06 min/km	SWL	90-95%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Donnerstag	12 x 400m in 1:38 min, Trabpause 1:30 min	4:36 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag			
Samstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD 70-75%
Sonntag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD 75-80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	42:30 Std	4:15 min/km Wettkampftempo	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km, nach 30 min 2km in 8:30 min		5:05 min/km 4:15 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
Donnerstag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	21,095 km	1:30 Std	4:15 min/km	SWL	90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2005 by Laufszene, Duisburg