

Einsteiger Halbmarathon

Woche 13 6.2.-12.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 45min GA1		Pyrtamidentrainin g 2-4-6-8-6-4-2min (im mittleren - oberen GA2- Bereich) mit je 1min Trabpause dazwischen + Ein-		Dauerlauf 40min GA1	Dauerlauf 100min GA1 + 4 Steigerungen á 80m am Ende	4:00h
	+ 10min Barfuß- training auf dem Rasen		Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampelma nn 3x8Wdh je Seite		Rumpfstabi + 3x20Wdh Bordsteinkante		40min

Legende:

REKOM	<60% der max HF
GA1	60% - 75% der max HF
GA1/GA2	75% - 85% der max HF
GA2	85% - 95% der max HF
WSA	>95% der max HF

Kräftigung

Lauf ABC

Woche 14 13.2.-19.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 45min GA1		schneller Dauerlauf im Übergang GA1/GA2 40min + 10minEin- /Auslaufen		Dauerlauf 40min GA1 + 6 Steigerungen á 80m	Dauerlauf 110min GA1	4:15h
	5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi				5min Barfuß- training auf dem Rasen + Anfersen + Hopserlauf	Dehnen	50

Woche 15 20.2.-26.2.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 60min GA1		schneller Dauerlauf im Übergang GA1/GA2 45min + 10minEin- /Auslaufen		Dauerlauf 30min GA1 + 6 Steigerungen á 80m	Dauerlauf 120min GA1 - die letzten 30min mit End- beschleunigung,al so im Übergang GA1/GA2	4:35h
	5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi				5min Barfuß- training auf dem Rasen + Anfersen + Hopslerlauf	Dehnen	30

Legende:

REKOM	<60% der max HF
GA1	60% - 75% der max HF
GA1/GA2	75% - 85% der max HF
GA2	85% - 95% der max HF
WSA	>95% der max HF

Kräftigung

Lauf ABC

Woche 16 27.2.-4.3.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
	Dauerlauf 45min GA1		Dauerlauf 60min GA1		Dauerlauf 30min GA1	Dauerlauf 90min GA1 + 4 Steigerungen á 80m am Ende	3:45h
	5min Barfuß- training auf dem Rasen + Rumpfstabi		Parkbank 3x15Wdh pro Bein + Seitstützhampelma nn 3x8Wdh je Seite		5min Barfuß- training auf dem Rasen + Anfersen + Hopslerlauf	Dehnen	