



- Tipps für Ihr Lauftraining

Halbmarathon (6 Wochen)

Trainingseinheiten/Woche bei bestimmten Zielzeiten:

Zielzeit für Halbmarathon	Trainingseinheiten/Woche
Unter 2:30 h	4
Unter 1:40 h	5
Unter 1:20 h	6 - 7

1. Woche		
Di.	50 min.	GAT3
Do.	65 min.	GAT2
Sa.	55 min.	GAT2
So.	100 min.	GAT1

2. Woche		
Di.	3 x 1000 m	
Do.	35 min.	GAT3
Sa.	55 min.	GAT2
So.	115 min.	GAT1

3. Woche		
Di.	3 x 2000m	Marathontempo (Trabpause 5 – 6 min.)
Do.	35 min.	GAT3
Sa.	55 min.	GAT2
So.	130 min.	GAT1

4. Woche		
Di.	3 x 1000m	
Do.	50 min.	GAT1
Sa.	30 min.	GAT1
So.	55 min.	GAT3

5. Woche		
Di.	60 min.	GAT1
Do.	65 min.	GAT2
Sa.	130 min.	GAT1
So.	60 min.	GAT1

6. Woche		
Di.	4 x 2000m	Marathontempo
Do.	50 min.	GAT1
Fr.	30 min.	GAT1
So.	Wettkampf	



- Tipps für Ihr Lauftraining

Zielzeiten für 1000 m-Intervalle:

Unter 2:10 h: 5:55 min.

Unter 2:00 h: 5:20 min.

Unter 1:50 h: 4:50 min.