

Halbmarathon Trainingsplan für 12 Wochen

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	Intervalltraining 3 x 2 km moderat	Rest	Dauerlauf 4 km mittel	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 6 km moderat	Rest
2	Intervalltraining 3 x 2 km moderat	Rest	Dauerlauf 4 km mittel	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 8 km moderat	Rest
3	Intervalltraining 6 x 1 km mittel	Rest	Dauerlauf 5 km moderat	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 9 km mittel	Rest
4	Intervalltraining 6 x 1 km mittel	Rest	Dauerlauf 5 km mittel	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 10 km moderat	Rest
5	Intervalltraining 6 x 1 km zügig	Rest	Dauerlauf 6 km zügig	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 10 km moderat	Rest
6	Intervalltraining 6 x 1 km WT	Rest	Dauerlauf 5 km zügig	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 12 km moderat	Rest
7	Intervalltraining 6 x 1 km WT	Rest	Dauerlauf 5 km moderat	Kraft + Mobility	Rest	Generalprobe 10 km Wettkamp	Rest
8	Rest	Dauerlauf 5 km moderat	Dauerlauf 5 km zügig	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 14 km moderat	Rest
9	Intervalltraining 8 x 1 km zügig	Rest	Dauerlauf 5 km zügig	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 16 km moderat	Rest
10	Intervalltraining 8 x 1 km WT	Rest	Dauerlauf 5 km zügig	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 17 km moderat	Rest
11	Intervalltraining 4 x 1 km WT	Rest	Dauerlauf 10 km zügig	Kraft + Mobility	Rest	Dauerlauf 8 km moderat	Rest
12	Intervalltraining 4 x 1 km WT	Rest	Kraft + Mobility	Dauerlauf 8 km moderat	Rest	Rest	Run