

# Trainingswochen Halbmarathon

## Einstimmungsetappe

Montag	Ruhetag
Dienstag	Dauerlauf leicht/mittel 30 - 50 min; Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)
Mittwoch	Koordination (10 min Einlaufen/Auslaufen, Laufschiule, Steigerungsläufe)
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Dauerlauf leicht/ mittel 30 - 50 min oder Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Biken, Schwimmen usw.), Kraftausdauer
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Dauerlauf leicht 50 - 80 min; die ersten Wochen mit 50 min beginnen und kontinuierlich steigern

## Grundlagenetappe

Montag	10 min Einlaufen/Auslaufen, Fahrtspiel 15 - 20 min
Dienstag	allgem. aerobe Ausdauer (Dauerlauf leicht 40 - 60 min) oder Crosstraining, Kraftausdauer
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	10 min Einlaufen/Auslaufen, Dauerlauf schnell 30 - 40 min, Koordination
Freitag	Ruhetag
Samstag	Long Jog 60 - 100 min, Kraftausdauer
Sonntag	Erholung oder Wechseltraining

## Wettkampfetappe

Montag	10 min Einlaufen/Auslaufen, Fahrtspiel 20 min
Dienstag	30 min Dauerlauf leicht, Kraftausdauer, Koordination
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Variante 1: Dauerlauf schnell 20 - 30 min Variante 2: 10 min Einlaufen/Auslaufen, 4x5 min Marathon-Wettkampftempo mit 3 min Trabpause
Freitag	Ruhetag
Samstag	Long Jog 80 - 120 min
Sonntag	Erholung oder Crosstraining

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004

