

Run 21,5km

für Fortgeschrittene

Dieser Plan ist für fortgeschrittene Läufer, die auf einen Halbmarathon trainieren möchten.

Es wird dringend empfohlen eine oder zwei zusätzliche Einheiten Kraft oder Funktional Training im Fitness Studio zu absolvieren. Das Training sollte hier mit einem Trainer besprochen und auf das Laufen abgestimmt werden.

1. Woche

**3 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

1 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 40 Min.)
8 Km langsamer Dauerlauf
inkl. Steigerungen
5 x 100m

2 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 45 Min.)
10 km Dauerlauf, 2 km
langsam – 2 km schnell
– 2 km langsam – 2 km
schnell – 3 km langsam

3 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 50 Min.)
12 km langsamer Dauerlauf

2. + 3. Woche

**3 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

1 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 50 Min.)
10 Km langsamer
Dauerlauf inkl.
Steigerungen 5 x 100 m

2 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 60 Min.)
12 km Dauerlauf, 2 km
langsam – 3 km schnell
– 2 km langsam – 3 km
schnell – 2 km langsam

3 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 70 Min.)
14 km langsamer Dauerlauf

4. Woche

**2 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

1 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 45 Min.)
8 Km langsamer Dauerlauf
inkl. Steigerungen
5 x 100 m

2 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect
Stretch, Hip Flexor, Calf
Stretch
Lauf (Gesamt 45 Min.)
10 km Dauerlauf

5. + 6. Woche

**3 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

- 1 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 60 Min.)
10 Km langsamer
Dauerlauf inkl.
Steigerungen 5 x 100 m
- 2 Mobilisation** (je 1 Min.)
Lauf (Gesamt 85 Min.)
14 km Dauerlauf, 2 km
langsam – 4 km schnell
– 2 km langsam – 4 km
schnell – 2 km langsam
- 3 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 90 Min.)
15 km langsamer Dauerlauf

7. Woche

**3 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

- 1 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 80 Min.)
12 Km langsamer
Dauerlauf inkl.
Steigerungen 5 x 100 m
- 2 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 75 Min.)
12 km Dauerlauf, 3 km
langsam – 3 km schnell
– 3 km langsam – 3 km
schnell – 3 km langsam
- 3 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 100 Min.)
16 km langsamer Dauerlauf

8. Woche

**3 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

- 1 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 50 Min.)
10 km langsamer Dauerlauf
inkl. Steigerungen
5 x 100 m
- 2 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 45 Min.)
8 Km Dauerlauf und
Kraftübungen
- 3 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 45 Min.)
10 km langsamer Dauerlauf

9. + 10. Woche

**4 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

- 1 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 70 Min.)
10 Km langsamer
Dauerlauf inkl.
Steigerungen 5 x 100 m
- 2 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 75 Min.)
12 km Dauerlauf, 3 km
langsam – 6 km schnell
– 3 km langsam
- 3 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 40 Min.)
8 km langsamer Dauerlauf
- 4 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 120 Min.)
16-18 km langsamer
Dauerlauf

11. Woche

**4 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

- 1 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 50 Min.)
10 Km langsamer
Dauerlauf inkl.
Steigerungen 5 x 100 m
- 2 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 80 Min.)
14 km Dauerlauf, 3 km
langsam – 8 km schnell
– 3 km langsam
- 3 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 45 Min.)
8 km langsamer Dauerlauf
- 4 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 90 Min.)
15 km langsamer Dauerlauf

12. Woche

**4 Einheiten Laufen,
2 Einheiten Kraft oder
Funktionaltraining**

- 1 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 40 Min.)
8 Km langsamer Dauerlauf
- 2 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 40 Min.)
8 km Dauerlauf, 3 km
langsam – 2 km schnell
– 3 km langsam
- 3 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 30 Min.)
6 km langsamer Dauerlauf
mit Steigerung 5x 100 m
- 4 Mobilisation**
Lauf (Gesamt 120 Min.)
Halbmarathon

Mobilisation - (je 1 Min.) Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch