

<b>Trainingswoche 01: 02.01.17 bis 08.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 10x (1min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 12x (1min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 15x (1min laufen, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>83min</b>
<b>Trainingswoche 02: 09.01. bis 15.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 15x (1min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 10x (1min30" laufen, 1min gehen)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 10x (2min laufen, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>94min</b>
<b>Trainingswoche 03: 16.01. bis 22.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 10x (2min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 11x (2min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 12x (2min laufen, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>108min</b>

<b>Trainingswoche 04: 23.01. bis 29.01.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 5x [(2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min30" gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 8x (3min laufen, 1min30" gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 9x (3min laufen locker HF<80%max, 1min30" gehen)
<b>Σ</b>	<b>122min</b>
<b>Trainingswoche 05: 30.01. bis 05.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 6x (2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 10x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 7x (2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>139min</b>
<b>Trainingswoche 06: 06.01. bis 12.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 12x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 4x (2min laufen + 1min gehen + 3min laufen + 1min gehen + 4min laufen, 2min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 8x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>143min</b>

<b>Trainingswoche 07: 13.02. bis 19.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 4x (2min laufen + 1min gehen + 3min laufen + 1min gehen + 4min laufen, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 10x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 3x (3min laufen, 1min gehen, 4min laufen, 1min gehen, 5min laufen, 2min gehen)
<b>Σ</b>	<b>160min</b>
<b>Trainingswoche 08: 20.02. bis 26.02.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 11x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 4x (2min laufen, 30sec gehen, 3min laufen, 45sec gehen, 4min laufen, 1min gehen, 5min laufen, 1min30" gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 8x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>183min</b>
<b>Trainingswoche 09: 27.02. bis 05.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 4x (2min laufen, 30sec. gehen, 3min laufen, 40sec. gehen, 4min laufen, 50sec. gehen, 5min laufen, 60sec. gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 10x(5min laufen HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 6x (3min laufen <b>zügig HF80-85%max</b> , 1min gehen, 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>200min</b>

<b>Trainingswoche 10: 06.03. bis 12.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 12x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 7x (3min laufen <b>zügig HF80-85%max</b> , 1min gehen, 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 12x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>223min</b>
<b>Trainingswoche 11: 13.03. bis 19.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 10x (6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 7x (5min laufen locker HF <80%max, 1min gehen + 3min laufen <b>schnell HF 85-90%max</b> , 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 12x (6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>241min</b>
<b>Trainingswoche 12: 20.03. bis 26.03.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 7x (5min laufen locker HF <75%max, 1min gehen + 4min laufen <b>schnell HF 85-90%max</b> , 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 10x (8min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 7x (5min laufen <b>zügig HF80-85%max</b> , 1min gehen, 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>266min</b>

<b>Trainingswoche 13: 27.03. bis 02.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 11x (8min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 6x (4min locker HF <75%max, 1min gehen + 5min laufen <b>schnell HF 85-90%max</b> , 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 9x (10min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	<b>284min</b>
<b>Trainingswoche 14: 03.04. bis 09.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 6x (5min locker HF <75%max, 1min gehen + 5min laufen <b>schnell HF 85-90%max</b> , 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 10x (10min laufen locker HF<80%max, 1 min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 6x (6min laufen <b>HF 80-85% max</b> , 1:30min gehen, 8min laufen HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>300min</b>
<b>Trainingswoche 15: 10.04. bis 16.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 8x (12min laufen locker HF<80%max, 1:30min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 8x (4min locker HF <75%max, 1min gehen + 5min laufen <b>schnell HF 85-90%max</b> , 2min gehen), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 8x (12min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
<b>Σ</b>	<b>322min</b>

<b>Trainingswoche 16: 17.04. bis 23.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 6x (3min locker HF <75%max, + 4min laufen <b>schnell HF 85-90%max</b> , 2min gehen ), 10min locker auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 7x (15min laufen locker HF<75%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	3min gehen, 7x (5min laufen <b>HF80-85%max</b> , 1min gehen, 5min laufen HF<75%max)
<b>Σ</b>	<b>262min</b>
<b>Trainingswoche 17: 24.04. bis 30.04.17</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	3min gehen, 4x (5min laufen locker HF <75%max, + 3min laufen <b>zügig HF 84-88%max</b> , 2min gehen ), 10min locker auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	3min gehen, 3x 10min laufen locker HF <75%max, mit je 2min gehen im Anschluss
	Ruhe
<b>Zielwettkampf</b>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 10-15min locker einlaufen <b>Nutzen sie jede Versorgungsstationen als Gehpause, so klappt es bestimmt!</b>
<b>Σ</b>	<b>ca. 101min + 21,1km Wettkampf</b>

## Legende:

**min** = Minuten    **km** = Kilometer    **HM** = Halbmarathon    **Wk** = Wettkampf    **HF** = Herzfrequenz

**KOM** = Kompensation = regeneratives Training

**GA1** = Grundlagenausdauer 1, Basistraining

**GA2** = Grundlagenausdauer 2 / anaerobe Trainingsform = Entwicklungstraining

**GA2 DL** = GA2 Dauerlauf, aerobes- anaerobes Übergangstraining

**GA2 TL** = GA2 Tempolauf, aerobes- anaerobes Wiederholungstraining

**WSA** = Wettkampfspezifische Ausdauer im Spitzenbereich

## Intensitätstabelle Lauf

<b>Tabelle 1</b>	<b>Herzfrequenz (zirka) von HF max</b>	<b>Dauer</b>	<b>Streckenlänge</b>
KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
GA1 ruhig / GA1↓	68-72 %	70 - 120 min	14 – 25 km
GA1 mittel / GA1→	72-75 %	50 - 70 min	10 – 14 km
GA1 hoch / GA1↑	75-78 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	82-88 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	88-92 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
WSA (SB)	>92 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

z.B. **HF 84-88%max** = Sie laufen in diesem Fall mit **HF 84-88%** ihrer maximalen Herzfrequenz (siehe Hinweise zu den Trainingsplänen)

**Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!**



und  
Roland Knoll