



ODLO Halbmarathon Ingolstadt – Trainingsplan Einsteiger 2020

Trainingswoche 01: 25.05. bis 31.05.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 10x (1min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
EINHEIT 2	3min gehen, 12x (1min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
EINHEIT 3	3min gehen, 15x (1min laufen, 1min gehen)
Σ	83min
Trainingswoche 02: 01.06. bis 07.06.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 15x (1min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
EINHEIT 2	3min gehen, 10x (1min30" laufen, 1min gehen)
	Ruhe
EINHEIT 3	3min gehen, 10x (2min laufen, 1min gehen)
Σ	94min
Trainingswoche 03: 08.06. bis 14.06.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 10x (2min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
EINHEIT 2	3min gehen, 11x (2min laufen, 1min gehen)
	Ruhe
EINHEIT 3	3min gehen, 12x (2min laufen, 1min gehen)
Σ	108min

Trainingsplan Einsteiger - Halbmarathon Ingolstadt 2020

Trainingswoche 04: 15.06. bis 21.06.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 5x [(2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min30" gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 8x (3min laufen, 1min30" gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 9x (3min laufen locker HF<80%max, 1min30" gehen)
Σ	122min
Trainingswoche 05: 22.06. bis 28.06.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 6x (2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 10x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 7x (2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min gehen)
Σ	139min
Trainingswoche 06: 29.06. bis 05.07.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 12x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 4x (2min laufen + 1min gehen + 3min laufen + 1min gehen + 4min laufen, 2min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 8x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	143min

Trainingswoche 07: 06.07. bis 12.07.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 4x (2min laufen + 1min gehen + 3min laufen + 1min gehen + 4min laufen, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 10x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 10x (1min laufen zügig HF88-90%max , 1min gehen), 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	165min
Trainingswoche 08: 13.07. bis 19.07.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 11x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	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)
EINHEIT 3	3min gehen, 5min laufen locker HF<80%max , 15x (1min laufen zügig HF88-90%max , 1min gehen), 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	180min
Trainingswoche 09: 20.07. bis 26.07.20	
EINHEIT 1	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)
EINHEIT 2	3min gehen, 10x (5min laufen HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 5min laufen locker HF<80%max , 10x (2min laufen zügig HF88-90%max , 1min gehen), 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	180min

Trainingsplan Einsteiger - Halbmarathon Ingolstadt 2020

Trainingswoche 10: 27.07. bis 02.08.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 12x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 5min laufen locker HF<80%max , 8x (2min laufen zügig HF85-90%max , 1min gehen, 3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 12x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	225min
Trainingswoche 11: 03.08. bis 09.08.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 10x (6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 7x (5min laufen locker HF <80%max, 1min gehen + 3min laufen schnell HF 85-90%max , 2min gehen), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 12x (6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	241min
Trainingswoche 12: 10.08. bis 16.08.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 7x (5min laufen locker HF <75%max, 1min gehen + 4min laufen schnell HF 85-90%max , 2min gehen), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 10x (8min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 7x (5min laufen zügig HF80-85%max , 1min gehen, 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	266min

Trainingswoche 13: 17.08. bis 23.08.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 11x (8min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 6x (4min locker HF <75%max, 1min gehen + 5min laufen schnell HF 85-90%max , 2min gehen), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 9x (10min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
	280min
Trainingswoche 14: 24.08. bis 30.08.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 6x (5min locker HF <75%max, 1min gehen + 5min laufen schnell HF 85-90%max , 2min gehen), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 10x (10min laufen locker HF<80%max, 1 min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	2min gehen, 8min laufen HF<80%max , 15x (1min laufen schnell HF 90-95% max , 1min gehen), 8min laufen HF<80%max, 2min gehen
Σ	280min
Trainingswoche 15: 31.08. bis 06.09.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 8x (12min laufen locker HF<80%max, 1:30min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 5min locker HF <75%max, 8x (5min laufen schnell HF 85-90%max , 2min gehen, 4min locker HF <75%max, 1min gehen +), 5min locker auslaufen und gehen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 8x (12min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)
Σ	310min

Trainingsplan Einsteiger - Halbmarathon Ingolstadt 2020

Trainingswoche 16: 07.09. bis 13.09.20	
EINHEIT 1	2min gehen, 10min locker HF <75%max, 15x (1min laufen schnell HF 90-95%max , 1min gehen), 10min locker auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 8x (10min laufen locker HF<75%max, 1min gehen)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3min gehen, 7x (5min laufen HF80-85%max , 1min gehen, 5min laufen HF<75%max)
Σ	240min
Trainingswoche 17: 14.09. bis 20.09.20	
EINHEIT 1	3min gehen, 4x (5min laufen locker HF <75%max, + 3min laufen zügig HF 84-88%max , 2min gehen), 10min locker auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	3min gehen, 3x 10min laufen locker HF <75%max, mit je 2min gehen im Anschluss
	Ruhe
Zielwettkampf	Halbmarathon Ingolstadt vor Wk: 10-15min locker einlaufen Nutzen sie jede Versorgungsstationen als Gehpause, so klappt es bestimmt!
Σ	ca. 101min + 21,1km Wettkampf

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

Tabelle 1	Herzfrequenz (zirka) von HF max	Dauer	Streckenlänge
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