

Trainingsplan: In 6 Monaten zum Halbmarathon – geeignet für absolute Laufanfänger

Zielzeit: ca. 2:15 h

WOCHE/Monat	Monat 1	Monat 2	Monat 3
Woche 1	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Minuten locker laufen - 15 Minuten locker laufen - 30-minütiger Dauerlauf, dazwischen kurze Gehpausen von maximal 1 Minute <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intervalle: 5 Minuten einlaufen, 5x 2 Minuten Tempo, dazwischen 1:30 Minuten locker traben oder gehen, 10 Minuten auslaufen - 20 Minuten locker laufen - 45-minütiger Dauerlauf, anschließend 3x Sprints <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 60-minütiger Dauerlauf, nach der Hälfte kurze Gehpause von maximal 2 Minuten - Alternativtraining - Intervalle: 5 min einlaufen, 5 x 3 Minuten Tempo, dazwischen 1:30 Minuten locker traben, 10 Minuten auslaufen - 40 Minuten locker laufen
Woche 2	<ul style="list-style-type: none"> - 10 Minuten locker laufen - 15 Minuten locker laufen - 30-minütiger Dauerlauf, dazwischen kurze Gehpausen von maximal 1 Minute <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intervalle: 5 Minuten einlaufen, 5x 2 Minuten Tempo, dazwischen 1:30 Minuten locker traben oder gehen, 10 Minuten auslaufen - 20 Minuten locker laufen - 45-minütiger Dauerlauf, anschließend 3x Sprints <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - 60 Minuten locker laufen, anschließend 3x Sprints - Fahrtspiel: 30 Minuten laufen, dazwischen nach Belieben das Tempo anziehen und wieder loslassen - 45-minütiger Dauerlauf
Woche 3	<ul style="list-style-type: none"> - 20 Minuten locker laufen, danach 3x Sprints - 30 Minuten laufen, dazwischen kurze Gehpausen - 30-minütiger Dauerlauf <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 30 Minuten laufen - Intervalle: 5 Minuten einlaufen, 8x 2 Minuten Tempo, dazwischen 1:30 Minuten locker traben oder gehen, 5 Minuten auslaufen - 45-minütiger Dauerlauf <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 60-minütiger Dauerlauf, nach der Hälfte kurze Gehpause von maximal 2 Minuten - Alternativtraining - Intervalle: 5 min einlaufen, 5 x 3 Minuten Tempo, dazwischen 1:30 Minuten locker traben, 10 Minuten auslaufen - 40 Minuten locker laufen
Woche 4	<ul style="list-style-type: none"> - 20 Minuten locker laufen, danach 3x Sprints - 30 Minuten laufen, dazwischen kurze Gehpausen - 30-minütiger Dauerlauf <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 30 Minuten laufen - Intervalle: 5 Minuten einlaufen, 8x 2 Minuten Tempo, dazwischen 1:30 Minuten locker traben oder gehen, 5 Minuten auslaufen - 45-minütiger Dauerlauf <p>dazwischen: Ruhetage, Stabi-Übungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - 60 Minuten locker laufen, anschließend 3x Sprints - Fahrtspiel: 30 Minuten laufen, dazwischen nach Belieben das Tempo anziehen und wieder loslassen - 45-minütiger Dauerlauf

WOCHE/Monat	Monat 4	Monat 5	Monat 6
Woche 1	<ul style="list-style-type: none"> - 40 Minuten lockerer laufen - Alternativtraining - 80-minütiger Dauerlauf, dazwischen alle 20 Minuten kurze Gehpause - 30 Minuten locker laufen, anschließend 3x Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - Fahrtspiel: 45 Minuten laufen, dazwischen nach Belieben das Tempo anziehen und wieder loslassen - 90-minütiger Dauerlauf - 30 Minuten locker laufen 	<ul style="list-style-type: none"> - 30 Minuten locker laufen, anschließend 3x Sprints - Alternativtraining - 120-minütiger Dauerlauf, dazwischen alle 30 Minuten 2 Minuten gehen
Woche 2	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - Intervalle: 10 min einlaufen, 5 x 3 Minuten Tempo, dazwischen 1 Minute locker traben, 10 Minuten auslaufen - 60-minütiger Dauerlauf - Fahrtspiel: 30 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> - 60 Minuten locker laufen, anschließend 3x Sprints - Intervalle: 5x600 Meter, dazwischen 400m Trabpause - 35 Minuten locker laufen 	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - 45 Minuten locker laufen - 90-minütiger Dauerlauf, anschließend 3x Sprints
Woche 3	<ul style="list-style-type: none"> - 40 Minuten lockerer laufen - Alternativtraining - 80-minütiger Dauerlauf, dazwischen alle 20 Minuten kurze Gehpause - 30 Minuten locker laufen, anschließend 3x Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 Minuten locker laufen - 100-minütiger Dauerlauf, alle 30 Minuten eine Gehpause von 2 Minuten - Alternativtraining 	<ul style="list-style-type: none"> - 60 Minuten locker laufen - RUHETAGE, ggf, alternatives Training oder ein lockerer Shake out run
Woche 4	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - Intervalle: 10 min einlaufen, 5 x 3 Minuten Tempo, dazwischen 1 Minute locker traben, 10 Minuten auslaufen - 60-minütiger Dauerlauf - Fahrtspiel: 30 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> - Alternativtraining - Fahrtspiel: 45 Minuten laufen, dazwischen nach Belieben das Tempo anziehen und wieder loslassen - 90-minütiger Dauerlauf - 30 Minuten locker laufen 	HALBMARATHON!