

Halbmarathontrainingsplan, Zielzeit: unter 2:30 Std

Zieldatum

06.04.

Woche 1

6.1.	Mo	
7.1.	Di	9 km 7:55/km
8.1.	Mi	15min Stabi
9.1.	Do	2km, 8km 7:45/km, 2km
10.1.	Fr	15 Stabi
11.1.	Sa	2km,4X800 6:30/km, P400
12.1.	So	14km 7:55/km

Woche 2

13.1.	Mo	
14.1.	Di	2km, 10km 7:55/km
15.1.	Mi	15min Stabi
16.1.	Do	ABC 5 ST
17.1.	Fr	15 Stabi
18.1.	Sa	2km, 5x800 6:30, P400, 2km
19.1.	So	16 km 7:50/km

Woche 3

20.1.	Mo	
21.1.	Di	11km 7:50/km
22.1.	Mi	15 Stabi
23.1.	Do	ABC 5 ST,
24.1.	Fr	15 Stabi
25.1.	Sa	2km,3x2000 6:30, P800,2km
26.1.	So	17km 7:50/km

Woche 4

27.1.	Mo	
28.1.	Di	12km 7:50/km
29.1.	Mi	15 Stabi
30.1.	Do	ABC 5 St.....
31.1.	Fr	15 Stabi
1.2.	Sa	2km,2x2800 6:30 ,P800 ,2km
2.2.	So	18km 7:50/km

Halbmarathontrainingsplan, Zielzeit: unter 2:30 Std

Zieldatum

06.04.

Woche 5

3.2.	Mo	
4.2.	Di	2,5km, 5km 6.15/km, 2,5km
5.2.	Mi	15 Stabi
6.2.	Do	ABC 5 ST.....
7.2.	Fr	14km 7.05/km
8.2.	Sa	
9.2.	So	15km 7:05/km

Woche 6

10.2.	Mo	
11.2.	Di	2km, 7km 6:15/km, 2km
12.2.	Mi	15 Stabi
13.2.	Do	ABC 5 St.....
14.2.	Fr	
15.2.	Sa	2km, 2x4800 6:30 ,P800, 2km
16.2.	So	18km 7:05/km

Woche 7

17.2.	Mo	
18.2.	Di	2km, 10km 7:00/km, 2km
19.2.	Mi	15 Stabi
20.2.	Do	ABC 5 ST.....
21.2.	Fr	15 Stabi
22.2.	Sa	2km,4x2800 6:30, P800, 2km
23.2.	So	20km 7:05min

Woche 8

24.2.	Mo	
25.2.	Di	15km 7:45/km
26.2.	Mi	15 Stabi
27.2.	Do	ABC 5 ST.....
28.2.	Fr	19 km 7:20/km
1.3.	Sa	
2.3.	So	22 km 7:05/km

Halbmarathontrainingsplan, Zielzeit: unter 2:30 Std

Zieldatum

06.04.

Woche 9

3.3.	Mo	
4.3.	Di	15 km 7:10/km
5.3.	Mi	15 Stabi
6.3.	Do	ABC ST.....
7.3.	Fr	20 km 7:30/km
8.3.	Sa	15 Stabi
9.3.	So	20 km 7:30/km

Woche 10

10.2.	Mo	
11.3.	Di	14 km 7:15/km
12.3.	Mi	15 Stabi
13.3.	Do	ABC ST.....
14.3.	Fr	16 km 6:40/km
15.3.	Sa	
16.3.	So	22 km, 7:30/km

Woche 11

17.3.	Mo	
18.3.	Di	10 km 7:15 min
19.3.	Mi	
20.3.	Do	ABC ST.....
21.3.	Fr	2km,3x2800 6:45/km, P800m
22.3.	Sa	15 Stabi
23.3.	So	22 km 7:20 min

Woche 12

24.3.	Mo	
25.3.	Di	12 km 7:30/km
26.3.	Mi	15 Stabi
27.3.	Do	ABC ST.....
28.3.	Fr	
29.3.	Sa	12 km 7:30/km
30.3.	So	15 km, 7:45/km

Halbmarathontrainingsplan, Zielzeit: unter 2:30 Std

Zieldatum

06.04.

Woche 13		
31.3.	Mo	
1.4.	Di	10 km 7:45/km
2.4.	Mi	15 Stabi
3.4.	Do	ABC ST.....
4.4.	Fr	
5.4.	Sa	30 min 7:45/km
6.4.	So	Halb marathon

Woche 14		
7.4.	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	

Woche 15		
	Mo	
	Di	
	Mi	
	Do	
	Fr	
	Sa	
	So	