

# Trainingsplan

## Wettkampf: Heidelberger Halbmarathon

Start der 10-wöchigen Trainingseinheit: ca. 11 Wochen vorher

Zielzeit: 2:00 bis 2:15 Stunden

**Hinweis 1:** Dieser Trainingsplan stellt keinerlei Garantie dar, die angestrebte Zielzeit auch zu erreichen. Jeder Läuferin bzw. jedem Läufer ist dringend angeraten, persönlich für seine Fitness und seine gesundheitliche Leistungsfähigkeit (z.B. durch eine ärztliche Voruntersuchung) zu sorgen. Der Heidelberger Halbmarathon ist mit einer flachen Halbmarathonstrecke nicht zu vergleichen. Er umfasst drei starke Anstiege mit einer gesamten Höhendifferenz von knapp 300 Metern und hat den Charakter eines Berglaufs. Alle folgenden Angaben sind natürlich „ohne Gewähr“.

**Hinweis 2:** Der Trainingsplan ist angelehnt an die Trainingspläne der Zeitschrift Runner's World (02/2008) und auf die Heidelberger (Berg-)Verhältnisse **nicht** abgestimmt; dies kann man z.B. dadurch selbst erreichen, dass die langen Läufe überwiegend in bergigem Gelände u.U. auf der Originalstrecke durchgeführt werden.

**Hinweis 3:** Trainingspläne sollten generell nicht sklavisch befolgt werden; oftmals ist es zweckdienlicher, auf persönliche bzw. berufliche Gegebenheiten flexibel zu reagieren und vielleicht einen Ruhetag zum Lauftag zu erklären und umgekehrt. Wichtig ist die Konstanz – aber auch die Tatsache, dass es kontraproduktiv ist, eine ausgefallene Laufeinheit durch eine doppelt so große nachholen zu wollen!

**Hinweis 4:** Die verwendeten Abkürzungen stehen für folgende Lauf-Charakteristika:

**Tempolauf:** Die Bezeichnung „schnell“ entspricht einer Belastung, bei der man zum Schluss außer Atem kommt, bzw. 90 bis 94 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Hfmax).

**Zügige Läufe (züDL= Wettkampf-simulierte Läufe):** Die erste Hälfte sollte in einem Tempo gelaufen werden, das 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer langsamer ist als das angestrebte Halbmarathon-Renntempo. Die zweite Hälfte sollte im Halbmarathon-Renntempo gelaufen werden.

**Fahrtspiel:** Verschieden lange Teilstücke vom langsamen Trab bis zum schnellsten Sprint. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastung selbst.

**Lockere Läufe (loDL):** Puls etwa 80 Prozent der Hfmax

**Ruhige Läufe:** Puls etwa 75 Prozent der Hfmax

**Lange und langsame Läufe (laDL):** Puls etwa 70 bis 75 Prozent der Hfmax.

**Trabpause (TP):** Pause zwischen den Belastungen.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	---	30 min LoDL	---	35 min loDL, dann 3 Steigerungen	---	---	50 min laDL
2	---	30 min LoDL	---	35 min mit Tempowechsel	---	---	50 min laDL
3	---	30 min LoDL	---	10 min laDL, 20 min züDL, 10 min laDL	---	---	65 min laDL
4	---	35 min LoDL	---	40 min mit Tempowechsel	---	---	75 min laDL
5	---	35 min LoDL	---	10 min laDL, dann 4 x 3 min schnell (zwischen den Belastungen jeweils 3 min TP), 10 min laDL	10 min loDL, dann 2 Steigerungen	---	10-km-Wettkampf oder Testlauf mit je 5-10 min Ein- und Auslaufen)
6	---	30 min LoDL	---	45 min loDL	---	---	80 min laDL
7	---	35 min LoDL	---	45 min mit Tempowechsel	---	---	90 min laDL
8	---	35 min LoDL	---	10 min laDL, 30 min züDL, 10 min laDL	---	---	120 min laDL
9	---	30 min LoDL	---	10 min laDL, dann 4x5 min schnell (zwischen den Belastungen jeweils 4 min TP), 10 min laDL	---	---	60 min laDL
10	---	30 min LoDL	5 min laDL, dann 3 km im angestrebten Halbmarathon-Renntempo, 5 min laDL	---	10 min laDL, dann 2 Steigerungen	---	<b>Halbmarathon Heidelberg</b> <b>Viel Glück + Erfolg!</b>