

Trainingsplan B zum Santander Halbmarathon Projekt der Rheinischen Post 2016

Voraussetzung: Lauferfahrung min. 2 Jahr mit 3 x Laufen pro Woche und Ø 30 KM / Woche // Wettkampferfahrung über 10 km

Angaben zur Trainingszeit in Kilometer - Angaben zur Trainingsintensität: siehe Farbskala rechts

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	KM/Wo	Belastung in % Hf max	
1		6	1		6		7	8	28	60-70%
2		6	2		6		7	10	31	70-75%
3		6	3		6		7	12	34	75-80%
4		6	4		6		7	14	37	80-85%
5		6	1		8		8	10	33	85-90%
6		6	2		7		9	12	36	
7		6	3		6		8	14	37	
8		6	4		5		7	16	38	
9		6	1		8		10	12	37	
10		6	2		7		9	14	38	
11		6	3		6		8	16	39	
12		6	4		5		7	18	40	
13		6	1		8		10	14	39	
14		6	2		7		9	16	40	
15		6	3		6		8	18	41	
16		6	4		5		7	20	42	
17		6	1		8		10	16	41	
18		6	2		7		9	18	42	
19		6	3		6		8	20	43	
20		6	4		5		7	22	44	
21		6	1		8		10	12	37	
22		5			5		21			
								38	Ø KM / Woche	