

Trainingsplan D zum Santander Halbmarathon Projekt der Rheinischen Post 2016

Voraussetzung: Trainingstempo 7 min/km und langsamer, aber Lauferfahrung über 2 Stundenläufe und nur 3 Trainingstage möglich

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

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	St/Wo	Belastung in % Hf max
1		01:00		01:00			02:00	04:00:00	60-70%
2		01:00		01:00			02:00	04:00:00	70-75%
3		01:00		01:00			02:00	04:00:00	75-80%
4		01:00		01:00			02:00	04:00:00	80-85%
5		01:00		00:50	00:10		02:15	04:15:00	85-90%
6		01:00		00:40	00:20		02:15	04:15:00	Die Zeiten für die Tempoläufe >80% sollten in 5-10 min Intervallen absolviert werden.
7		01:00		00:30	00:30		02:15	04:15:00	
8		01:00		00:20	00:40		02:15	04:15:00	
9		01:00		00:50	00:10		02:30	04:30:00	
10		01:00		00:40	00:20		02:30	04:30:00	
11		01:00		00:30	00:30		01:00	03:00:00	Venloop
12		01:00		00:20	00:40		02:00	04:00:00	
13		00:50	00:10		00:50	00:10		02:15	04:15:00
14		00:40	00:20		00:40	00:20		02:30	04:30:00
15		00:30	00:30		00:30	00:30		02:45	04:45:00
16		00:20	00:40		00:20	00:40		02:00	04:00:00
17		00:50	00:10		00:50	00:10		02:15	04:15:00
18		00:40	00:20		00:40	00:20		02:30	04:30:00
19		00:30	00:30		00:30	00:30		02:45	04:45:00
20		00:20	00:40		00:20	00:40		02:00	04:00:00
21		01:00		01:00			01:15	03:15:00	
22		00:30		00:30		21			
								04:09:17	Ø Stunden / Woche