

**iM**puls

# Trainingsplan Halbmarathon 12 Wochen vor dem Start



# Trainingsplan erster Monat

## Wochen 12 bis 9 vor dem Wettkampf

Woche	Thema	Einheiten	Bemerkung
Woche 1	Aufbauvolumen I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 70'</li> <li>• Mittlerer GL-Lauf 45'</li> <li>• Kurzer Tempolauf 30'</li> <li>• (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Schrittweiser Aufbau des Laufvolumens
Woche 2	Aufbauvolumen II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 80'</li> <li>• Mittlerer GL-Lauf 55'</li> <li>• Kurzer Tempolauf 30'</li> <li>• (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Schrittweiser Aufbau des Laufvolumens
Woche 3	Volumen/VO2max I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 80'</li> <li>• Mittlerer GL-Lauf 55'</li> <li>• 4x1000 m VO2max-Intervall 45'</li> <li>• (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Schrittweiser Aufbau des Laufvolumens, gespickt mit intensiven Intervallen
Woche 4	Adaptation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 60'</li> <li>• Mittlerer GL-Lauf 45'</li> <li>• Kurzer Tempolauf 30'</li> </ul>	Vollständig erholen und dem Körper Zeit zur Anpassung geben
	<p><b>Alternative Trainings</b>            Es ist empfehlenswert, neben den aufgeführten Lafeinheiten auch ein allgemeines Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining zu absolvieren. Das lässt sich häufig auch über Mittag oder am Abend realisieren.            Wenn der Bewegungsapparat etwas eingeschränkt ist, das heisst, wenn die vielen Laufkilometer die Gelenke an ihre Belastungsgrenze bringen, können die Grundlagenläufe gut durch Radfahren, Inline-Skaten oder ähnliche Sportarten ersetzt werden. Diese Aktivitäten führen zu ähnlichen Anpassungen im Körper wie das Lauftraining.</p>		
<p><b>Legende:</b> GL = Grundlagenlauf in der Zone 1. VO2-Intervall = Intervall mit sehr hoher Intensität. WK-Pace = Wettkampf-Pace oder Ziel-Pace. Tempolauf = zügiger Lauf in der Zone 2. (...) = mögliche zusätzliche Trainingseinheit</p>			

# Trainingsplan zweiter Monat

## 8 bis 5 Wochen vor dem Wettkampf

Woche	Thema	Einheiten	Bemerkung
Woche 5	Volumen/VO2max II	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Langer GL-Lauf 80'</li> <li>▪ Langer GL-Lauf 60'</li> <li>▪ 6x800 m VO2max-Intervall 50'</li> <li>▪ (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Hohes Laufvolumen, gespickt mit intensiven Intervallen
Woche 6	Volumen/Wettkampf-Pace I	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Langer GL-Lauf 80'</li> <li>▪ Langer GL-Lauf 60'</li> <li>▪ 3x2000 m WK-Pace 50'</li> <li>▪ (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Hohes Volumen vermehrt mit Einheiten in WK-Pace, um sich an die Geschwindigkeit zu gewöhnen
Woche 7	Volumen/Wettkampf-Pace II	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Langer GL-Lauf 90'</li> <li>▪ Langer GL-Lauf 60'</li> <li>▪ 3x3000 m WK-Pace 60'</li> <li>▪ (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Hohes Volumen vermehrt mit Einheiten in WK-Pace, um sich an die Geschwindigkeit zu gewöhnen
Woche 8	Adaptation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Langer GL-Lauf 60'</li> <li>▪ Mittlerer GL-Lauf 45'</li> <li>▪ Kurzer Tempolauf 30'</li> </ul>	Vollständig erholen und dem Körper Zeit zur Anpassung geben
<p><b>Alternative Trainings</b>            Es ist empfehlenswert, neben den aufgeführten Lafeinheiten auch ein allgemeines Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining durchzuführen. Das lässt sich häufig auch über Mittag oder am Abend realisieren.            Wenn der Bewegungsapparat etwas eingeschränkt ist, das heisst, wenn die vielen Laufkilometer die Gelenke an ihre Belastungsgrenze bringen, können die Grundlagenläufe gut durch Radfahren, Inline-Skaten oder ähnliche Sportarten ersetzt werden. Diese Aktivitäten führen zu ähnlichen Anpassungen im Körper wie das Lauftraining.</p>			
<p><b>Legende:</b> GL = Grundlagenlauf in der Zone 1. VO2-Intervall = Intervall mit sehr hoher Intensität. WK-Pace = Wettkampf-Pace oder Ziel-Pace. Tempolauf = zügiger Lauf in der Zone 2. (...) = mögliche zusätzliche Trainingseinheit</p>			

# Trainingsplan dritter Monat

## 4 bis 1 Woche vor dem Wettkampf

Woche	Thema	Einheiten	Bemerkung
Woche 9	Overreach I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 16 km</li> <li>• Langer GL-Lauf 60'</li> <li>• 3x2000 m WK-Pace 50'</li> <li>• 6x800 m VO2max-Intervall</li> <li>• (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Grösster Trainingsblock für den Feinschliff
Woche 10	Overreach II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 18 km</li> <li>• Langer GL-Lauf 60'</li> <li>• 2x4000 m WK-Pace 60'</li> <li>• 6x1000 m VO2max 50'</li> <li>• (Mittlerer GL-Lauf 40')</li> </ul>	Grösster Trainingsblock für den Feinschliff
Woche 11	Tapering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer GL-Lauf 60'</li> <li>• Mittlerer GL-Lauf 45'</li> <li>• 3x2000 m WK-Pace 45'</li> </ul>	Vollständig erholen und dem Körper Zeit zur Anpassung geben
Woche 12	Tapering / Wettkampfwoche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittlerer GL-Lauf 40'</li> <li>• 3x1000 m WK-Pace 40'</li> <li>• (Kurzer GL-Lauf 30')</li> </ul>	Nur aktivieren
<p><b>Alternative Trainings</b>            Es ist empfehlenswert, neben den aufgeführten Lafeinheiten auch ein allgemeines Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining durchzuführen. Das lässt sich häufig auch über Mittag oder am Abend realisieren.            Wenn der Bewegungsapparat etwas eingeschränkt ist, das heisst, wenn die vielen Laufkilometer die Gelenke an ihre Belastungsgrenze bringen, können die Grundlagenläufe gut durch Radfahren, Inline-Skaten oder ähnliche Sportarten ersetzt werden. Diese Aktivitäten führen zu ähnlichen Anpassungen im Körper wie das Lauftraining.</p>			
<p><b>Legende:</b> GL = Grundlagenlauf in der Zone 1. VO2-Intervall = Intervall mit sehr hoher Intensität. WK-Pace = Wettkampf-Pace oder Ziel-Pace. Tempolauflauf = zügiger Lauf in der Zone 2. (...) = mögliche zusätzliche Trainingseinheit</p>			

Mit freundlicher Unterstützung von Georg Hasselmann, Sport- und Bewegungswissenschaftler (M.Sc.) und Leiter der Leistungsdiagnostik bei [Medbase, Zentrum für Medizin und Sport, in Abtwil SG.](#)