

Trainiere 12 Wochen lang für deinen ersten Halbmarathon.  
Mit drei Trainingseinheiten pro Woche erreichst du dein Ziel.

### Training 1 (Ausdauerlauf mit Beschleunigung)

Dies ist ein ruhiger Ausdauerlauf in der Herzfrequenzzone 1, kombiniert mit kurzen Intervallen. Diese Beschleunigungen dürfen etwas schneller sein als die Intervallgeschwindigkeiten während des Trainings 2. Das Ziel kurzer Intervalle ist es, ein technisch besserer Läufer zu werden, indem die Schrittfrequenz und die Schrittlänge erhöht werden.

### Training 2 (Intervall)

Intervalltraining ist der ideale Weg, um die Grundgeschwindigkeit zu erhöhen. Die Anzahl der Intervalle und der Gesamtumfang der schnellen Laufkilometer nehmen zu.

### Training 3 (Ausdauerlauf mit Tempoblöcken)

Ein langer Ausdauerlauf mit Tempoblöcken ist ein etwas längeres Training, bei dem man mehrere Blöcke in einem etwas höheren Tempo läuft. Durch die Beschleunigung während deines Dauerlaufs wird dein Körper besser mit Übersäuerung und Müdigkeit zurecht kommen. Auf diese Weise kannst du einen Halbmarathon letztendlich stark beenden.

#### TRAINING

1

2

3

<b>Woche 1</b>	30 Min. Z1 mit 5 x 30 Sek. Z5 (p=1)	40 Min. Intervall 5 x 4 Min. Z4 (p=1)	40 Min. Z1-2 mit 2 x 8 Min. Z3 (p=2)
<b>Woche 2</b>	35 Min. Z1 mit 6 x 20 Sek. Z5 (p=1)	45 Min. Intervall 10 x 2 Min. Z4 (p=1)	50 Min. Z1-2 mit 2 x 10 Min. Z3 (p=2)
<b>Woche 3</b>	40 Min. Z1 mit 8 x 15 Sek. Z5 (p=1)	50 Min. Intervall 7 x 4 Min. Z4 (p=1)	60 Min. Z1-2 mit 2 x 12 Min. Z3 (p=2)
<b>Woche 4</b>	30 Min. Z1 mit 4 x 30 Sek. Z5 (p=1)	40 Min. Intervall 6 x 5 Min. Z4 (p=1)	45 Min. Z1-2 mit 2 x 5 Min. Z3 (p=1)
<b>Woche 5</b>	35 Min. Z1 mit 8 x 20 Sek. Z5 (p=1)	45 Min. Intervall 5 x 6 Min. Z4 (p=2)	70 Min. Ausdauerlauf mit 50' Z1 + 20' Z2-3
<b>Woche 6</b>	40 Min. Z1 mit 10 x 15 Sek. Z5 (p=1)	50 Min. Intervall 4 x 7 Min. Z4 (p=2)	80 Min. Z1-2 20' Z1 + 10' Z3 + 40' Z1 + 10' Z3
<b>Woche 7</b>	45 Min. Z1 mit 6 x 30 Sek. Z5 (p=1)	55 Min. Intervall 3 x 8 Min. Z4 (p=2)	90 Min. Z1-2 mit 3 x 12 Min. Z3 (p=5)
<b>Woche 8</b>	30 Min. Z1 mit 5 x 20 Sek. Z5 (p=1)	40 Min. Intervall 6 x 3 Min. Z4 (p=2)	75 Min. Z1-2 15' Z1 + 30' Z2 + 20' Z3
<b>Woche 9</b>	40 Min. Z1 mit 8 x 15 Sek. Z5 (p=1)	50 Min. Intervall 3 x 10 Min. Z4 (p=2)	100 Min. Z1-2 mit 2 x 30 Min. Z3 (p=5)
<b>Woche 10</b>	45 Min. Z1 mit 8 x 30 Sek. Z5 (p=1)	55 Min. Intervall 3 x 12 Min. Z4 (p=2)	120 Min. Z1-2 60' Z1 + 30' Z2 + 30' Z3
<b>Woche 11</b>	50 Min. Z1 mit 4 x 20 Sek. Z5 (p=1)	60 Min. Intervall 3 x 15 Min. Z4 (p=3)	75 Min. Z1-2 mit 2 x 10 Min. Z3 (p=2)
<b>Woche 12</b>	30 Min. Z1 Ruhiger Ausdauerlauf	30 Min. Ausdauerlauf mit 2 x 5 Min. HM	<b>Halbe Marathon</b>

#### Erläuterung der Abkürzungen

P = 1 Min. bedeutet 1 Minute Erholung (das ist eine Gehpause oder langsames Laufen, bei dem man in Bewegung bleibt)

HM = Halbmarathon-Tempo

Z1 = Zone 1 (leichtes Ausdauerlauftempo – leicht sprechen können)

Z1-2 = Zone 1 und/oder Zone 2 (langsames Ausdauerlauftempo, etwas schneller - noch ungestörtes sprechen können, Atmung leicht beschleunigt)

Z4 = Zone 4 (Intervalltempo – keuchend, Sprechen nur mit kurzen Worten möglich)

## Bereit für die nächste Herausforderung?

Bereit für die nächste Herausforderung? Entdecke den Plan für deinen schnellsten Marathon. [21run.com/blog/trainingsplaene](https://21run.com/blog/trainingsplaene)

## Anmerkungen zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn also 40 Minuten Laufen auf dem Laufplan stehen, beinhaltet dies 5-10 Minuten lockeres Laufen und Aufwärmen. Nach dem Training ist es am besten, wenn du 5 Minuten läufst und dich bei Bedarf dehnt. Das senkt die Herzfrequenz und trainiert die Beweglichkeit.

## Erläuterung der Herz-Zonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenz-Zonen. Nach einem Fitnesstest kannst du die Zonen ganz einfach berechnen. Du tust dies auf der Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz, indem du die Prozentsätze in der unten stehenden Tabelle verwendest. Nehmen wir als einfaches Beispiel einen Läufer mit einer maximalen Herzfrequenz von 180. Dann erhältst du die folgenden Herzfrequenzbereiche.

Zone	Atmung	Ziel	Prozentualer Anteil an der maximalen Herzfrequenz	Beispiel-Athlet (mit maxHF180)
1	Leicht sprechen können	Aufwärm- und Erholungsausdauerläufe	50-60%	90-108
2	Leicht beschleunigte Atmung	Aufbau Grundfitness	61-70%	109-126
3	Beschleunigte Atmung	Aufbau der aeroben Fitness	71-80%	127-144
4	Schnaufen	Anaerobe Schwelle erhöhen	81-90%	145-162
5	Starkes Schnaufen	Verbesserung der Höchstgeschwindigkeit	91-100%	163-180

### Herzfrequenz-Zone 1

Diese Trainingseinheiten mit geringer Intensität eignen sich zum Aufwärmen und Abkühlen. Nutze diese Trainingseinheiten zur Erholung von anstrengenden Übungen wie dem Intervalltraining.

### Herzfrequenz-Zone 2

Niedrige Intensität zur Entwicklung der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) erzeugt und basiert hauptsächlich auf der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Bereichen die größten Fortschritte machen. Wir empfehlen, 2 bis 3 Mal pro Woche in diesem Bereich zu trainieren.

### Herzfrequenz-Zone 3

Mittlere Intensität zur Entwicklung der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainingseinheiten in dieser Zone werden auch als Tempoläufe bezeichnet. Ein Training in diesem Bereich hilft dir, besser mit den Trainingseinheiten der Zone 4 zurechtzukommen.

### Herzfrequenz-Zone 4

Hohe Intensität an der anaeroben Schwelle, an der dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere besonders in diesem Bereich, wenn du dein Tempo steigern willst. Dieser Herzfrequenzbereich ist ideal für dein Intervalltraining.

### Herzfrequenz-Zone 5

Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem du vor allem Kraft und Schnelligkeitsausdauer verbesserst. Führe vor allem kurze Intervalle in diesem Trainingsbereich durch, z. B. 10-30-Sekunden-Intervalle. Deine Herzfrequenz steigt dann nicht so schnell an, aber du läufst definitiv im intensivsten Bereich.