

TRAININGSPLAN

Halbmarathon laufen für Anfänger

Trainiere in 12 Wochen zu deinem ersten Halbmarathon.

Mit drei Trainingseinheiten pro Woche wirst du dein Ziel erreichen.

Um mit diesem Trainingsplan zu beginnen, solltest du bereits Erfahrung im Laufen von mindestens 10 km haben.

Training 1

Hierbei handelt es sich um ruhige und kurze Ausdauerläufe. Dies bildet die Grundlage für deine Vorbereitung auf den Halbmarathon. Wenn du herzfrequenzbasiert trainierst, dann wäre dies Zone 1*. Bei diesem Tempo kannst du dich noch in Ruhe unterhalten.

Training 2

Bei diesen Trainings verbesserst du deine Grundgeschwindigkeit. Sie sind wichtig, da ab Kilometer 16 beim Halbmarathon der Puls deutlich ansteigt. Wenn du herzfrequenzbasiert trainierst, dann wäre dies Zone 3*. Bei diesem Tempo kann man kein Gespräch führen und ist man etwas außer Atem.

Training 3

Dies ist ein langer Ausdauerlauf. Dieser wird von Woche zu Woche etwas länger, damit sich dein Körper an die Belastungen des Langstreckenlaufs gewöhnt. Diese Trainings bilden die Grundlage für deinen Erfolg beim Halbmarathon. Wenn du herzfrequenzbasiert trainierst, dann wäre dies Zone 1 bis 2*. Bei diesem Tempo kannst du dich noch in Ruhe unterhalten.

Erfahre mehr über die Herzfrequenzzonen (Z1, Z2, Z3...) in der Erklärung auf Seite 2.

Erklärung der Symbole



Gesamtzeit



Laufen



Gehen



Wiederholungen

	1	2				3
	🕒	🕒 inkl→	🚶	🚶	🔄	🕒
Woche 1	30 min Z1	30 min Z1	4 min Z3	1 min	4	40 min Z1 / Z2
Woche 2	35 min Z1	35 min Z1	5 min Z3	1 min	4	50 min Z1 / Z2
Woche 3	40 min Z1	40 min Z1	6 min Z3	1 min	4	60 min Z1 / Z2
Woche 4	30 min Z1	30 min Z1	2 min Z3	1 min	3	45 min Z1 / Z2
Woche 5	35 min Z1	40 min Z1	5 min Z3	1 min	6	70 min Z1 / Z2
Woche 6	40 min Z1	45 min Z1	6 min Z3	1 min	6	80 min Z1 / Z2
Woche 7	45 min Z1	50 min Z1	7 min Z3	1 min	6	90 min Z1 / Z2
Woche 8	30 min Z1	30 min Z1	2 min Z3	1 min	5	75 min Z1 / Z2
Woche 9	35 min Z1	35 min Z1	4 min Z3	1 min	5	85 min Z1 / Z2
Woche 10	40 min Z1	40 min Z1	4 min Z3	1 min	6	100 min Z1 / Z2
Woche 11	45 min Z1	45 min Z1	4 min Z3	1 min	7	75 min Z1 / Z2
Woche 12	30 min Z1	30 min Z1 / Z2	5 min Z2	1 min	2	Halbmarathon

Bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke alle Laufpläne unter www.21run.com/blog/trainingsplaene



TRAININGSPLAN

Halbmarathon laufen für Anfänger

Erläuterung zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

Erläuterung der Herzfrequenzzonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenzzonen. Nachdem du einen Fitnessstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

Zone	Ziel	Atmung / Sprechtest	Prozentsatz der max. Herzfrequenz	Athlet mit max. Herzfrequenz von 180
1	Aufbau der Grundfitness.	Ruhig und kontrolliert. Leicht sprechen können.	< 75%	< 135
2	Verbesserung der aeroben Fitness.	Beschleunigte, aber kontrollierte Atmung. Sätze werden kürzer.	75-82%	135-148
3	Verbesserung des Übergangs von aerob zu anaerob.	Beschleunigte Atmung. Kurze Sätze.	82-88%	148-158
4	Verbesserung des anaeroben Systems.	Hecheln. Das Sprechen beschränkt sich auf wenige Worte.	89-92%	158-166
5	Verbesserung von Geschwindigkeit und Effizienz	Starkes Hecheln.	> 92%	> 166

Herzfrequenzzone 1

Niedrige Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) produziert und resultiert hauptsächlich aus der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Zonen die größten Fortschritte machen.

Herzfrequenzzone 2

Mittlere Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainings in dieser Zone werden auch Tempoläufe genannt. Das Training in dieser Zone hilft dir dabei, Trainingseinheiten in den höheren Zonen besser zu bewältigen.

Herzfrequenzzone 3

Intensives Ausdauer tempo knapp unterhalb der anaeroben Schwelle, dem Punkt, an dem man zu übersäuern beginnt. Diese Trainingseinheiten bestehen häufig aus Intervallen mit kurzen Erholungsphasen. Dies sorgt dafür, dass du höhere Geschwindigkeiten länger beibehalten kannst.

Herzfrequenzzone 4

Hochintensives Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere vor allem in Zone 4, wenn es dein Ziel ist, dein Tempo zu steigern. Diese Herzfrequenzzone ist ideal für kurze Intervalltrainings.

Herzfrequenzzone 5

Training weit oberhalb der anaeroben Schwelle, wobei in erster Linie die maximale Sauerstoffaufnahme und die Laktattoleranz verbessert werden. Mache in dieser Trainingszone vor allem kurze Intervalle, z. B. Intervalle von 10 bis 30 Sekunden. Deine Herzfrequenz wird dann nicht so schnell steigen, aber du läufst definitiv in der intensivsten Zone.

Bereit für den nächsten Plan?



www.21run.com/blog/trainingsplaene