



Angerland Lauftreff Lintorf

Offenes Halbmarathontraining zum Rhein City Run am 15.10.2017

[Homepage](#)



[Trainingsplan](#)



[Trainingszeiten](#)



TW	KW	Datum	Tag	km	Einheit	HFmax	Gesamt km	Steigerung
1	16	21.08.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	33	
		23.08.2017	Mi	10	Intervall 5 x 800m und 400m Pause	82%		
		25.08.2017	Fr	15	langer langsamer DI, GA1	70%		
2	17	28.08.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	34	3%
		30.08.2017	Mi	9	schneller Dauerlauf, GA2 (ggf. 10 oder 11)	80%		
		01.09.2017	Fr	17	langer langsamer DI, GA1	70%		
3	18	04.09.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	37	9%
		06.09.2017	Mi	10	Intervall 4 x 1000m und 500m Pause	82%		
		08.09.2017	Fr	19	langer langsamer DI, GA1	70%		
4	19	11.09.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	34	-8%
		13.09.2017	Mi	16	langer langsamer DI, GA1	70%		
		16.09.2017	Sa	10	Wettkampf - "Lichterlauf"	max		
5	20	18.09.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	39	15%
		20.09.2017	Mi	10	Intervall 3 x 1500m und 750m Pause	82%		
		22.09.2017	Fr	21	langer langsamer DI, GA1	70%		
6	21	25.09.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	40	3%
		27.09.2017	Mi	9	schneller Dauerlauf, GA2 (ggf. 10 oder 11)	80%		
		29.09.2017	Fr	23	langer langsamer DI, GA1	70%		
7	22	02.10.2017	Mo	8	langsamer Dauerlauf, GA1 (ggf. 9 oder 10)	70%	33	-18%
		04.10.2017	Mi	10	Intervall 3 x 2000m und 1000m Pause	82%		
		06.10.2017	Fr	15	langer langsamer DI, GA1	70%		
8	23	09.10.2017	Mo	5	langsamer Dauerlauf, GA1	70%	36,0975	9%
		11.10.2017	Mi	5	schneller Dauerlauf, GA2 (HMRT)	80%		
		13.10.2017	Fr	5	langsamer Dauerlauf, GA1	70%		
		15.10.2017	So	21,0975	Halbmarathon, RT	87%		

Trainingsplan Farben	21.08.2017	Mo	Normale Einheiten (schnell/langsam) -> Integration in die vorhandenen Gruppen
	23.08.2017	Mi	Intervall-Einheit -> separate Einheit
	25.08.2017	Fr	Langer Lauf -> Verlängerung durch anhängen von km vor oder nach der regulären Einheit (in Eigenregie)
	16.09.2017	Sa	Wettkampf ggf. als Trainingsvorbereitung

Einheitenzusatz und Abkürzungen	GA1	Grundlagenausdauer über extensive längere Läufe im Bereich 70%-75% der maximalen Herzfrequenz
	GA2	Kraftausdauer über lockere mittlere Läufe (intensiver Dauerlauf GA2) im Bereich 75%-80% der max. Herzfrequenz
	RT	Renntempo
	HFmax	Maximale Herzfrequenz

Vorraussetzung: Zu Beginn des Trainings sollten bereits Strecken von 12-14 km gelaufen worden sein.