

## Halbmarathon Zielzeit ca. 1:45 Std.

4 - Wochen Trainingsempfehlung,  
Trainingsdauerlauf / km 5:50 Minuten (min.)  
Renntempo / km 4:42 min.

### 1. Woche, ca. 61 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	Tempolauf 8 km, 5:30 / km			15
Mittwoch	4 x 2000 m in 10:00 min.			15
Freitag	DL (Dauerlauf)	70 min.	75%	12
Sonntag	langer Dauerlauf	120 min.	70 %	19

### 2. Woche, ca. 49 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	60 min.	70 %	10
Mittwoch	5 x 1000 m in 4:50 min., 400 m Trabpause			14
Freitag	DL	40 min.	70%	7
Sonntag	10 km Testlauf (Zielzeit 50 min.)			18

### 3. Woche, ca. 63 km

<b>Tag</b>	<b>Training</b>	<b>Zeit</b>	<b>% maximale Hf (Herzfrequenz)</b>	<b>ca. km</b>
<b>Montag</b>	DL	80 min.	70 %	16
<b>Mittwoch</b>	DL	70 min.	75 %	15
<b>Freitag</b>	langer Dauerlauf	120 min.	70%	20
<b>Sonntag</b>	DL	60 min.	75 %	12

### 4. Woche, ca. 62 km

<b>Tag</b>	<b>Training</b>	<b>Zeit</b>	<b>% maximale Hf (Herzfrequenz)</b>	<b>ca. km</b>
<b>Montag</b>	DL	60 min.	60 %	11
<b>Mittwoch</b>	4 x 2000 m in 10 min., Halbmarathon (HM) Tempo, ca. 5 min. Trabpause			15
<b>Freitag</b>	DL	50 min.	70%	9
<b>Sonntag</b>	<b>HM Zielzeit 1:45 Std.</b>			27

## Halbmarathon Zielzeit ca. 2 Std.

4 – Wochen Trainingsempfehlung

Trainingsdauerlauf / km 6:40 Minuten (min.)

Renntempo / km 5:40 min.

### 1. Woche, ca. 49 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	Tempolauf 5 km, 6:00 / km		85%	10
Mittwoch	ruhiger DL	60 min.	75%	9
Freitag	3 x 2000 m, 11:30 min. HM Tempo, 5 min Pause			12
Sonntag	ruhiger Dauerlauf	120 min.	70 %	18

### 2. Woche, ca. 45 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	60 min.	75%	9
Mittwoch	3 x 1000 m, 5:30 min., 400 m Trabpause			12
Freitag	DL	50 min.	75 %	8
Sonntag	10 km Testlauf (Zielzeit 55 min.)			16

### 3. Woche, ca. 49 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	70 min.	75%	11
Mittwoch	ruhiger DL	70 min.	70%	10
Freitag	DL	60 min.	75 %	9
Sonntag	langer DL	120 min.	70%	19

### 4. Woche, ca. 58 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	60 min.	75 %	9
Mittwoch	4 x 2000 m, 11:30 min., HM Tempo, 5 min. Pause			15
Freitag	DL (Tempowechsel)	50 min.	80%	8
Sonntag	<b>HM Zielzeit ca. 2 Std.</b>			26 km

## Halbmarathon `ankommen

### 4 - Wochen Trainingsempfehlung

#### 1. Woche, ca. 41 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	Dauerlauf	60 min.	75%	8
Mittwoch	Dauerlauf	70 min.	75%	10
Freitag	Dauerlauf	60 min.	75%	8
Sonntag	Dauerlauf	100 min.	70 %	15

#### 2. Woche, ca. 43 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	60 min.	75%	8
Mittwoch	DL	90 min.	75%	12
Freitag	DL	50 min.	75%	7
Sonntag	langer DL	120 min.	70 %	16

### 3. Woche, ca. 40 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	60 min.	75%	8
Mittwoch	DL	70 min.	75%	10
Freitag	DL	60 min.	75%	8
Sonntag	langer DL	110 min.	70 %	14

### 4. Woche, ca. 43 km

Tag	Training	Zeit	% maximale Hf (Herzfrequenz)	ca. km
Montag	DL	60 min.	75%	8
Mittwoch	DL	40 min.	70%	6
Freitag	lockerer DL	30 min.	70%	4
Sonntag	<b>Halbmarathon Endzeit 2:30 Std.</b>			ca. 25 km

#### Für nähere Informationen:

SPORT- & GESUNDHEITSPRAXIS

Holger Schönthier, Heilpraktiker | Sportheilpraktiker  
+49-(0)179-6808410 | [info@aquatraining.de](mailto:info@aquatraining.de)

Viel Erfolg und Spass im Sport beim Training und Wettkampf

**run with fun**

Ihr Trainingsexperte Holger Schönthier