

# ODLO-Halbmarathon Ingolstadt 2012 - Trainingsplan 2012

## Lauftempotabelle 1

HM Zeit Streckenlänge	GA1		GA1/2 / GA2DL			GA2 TL														
	5 – 30km		1 – 12km			100m		200m		300m		400m		1000m		1500m		2000m		3000m
02:30:00	09:15	bis 08:32	07:49	bis 07:15	00:37,1	bis 00:35,0	01:16,8	bis 01:11,7	01:56,4	bis 01:50,0	02:39	bis 02:30	06:54	bis 06:32	10:40	bis 10:08	14:22	bis 13:39	21:52	bis 20:54
02:25:00	08:56	bis 08:15	07:34	bis 07:01	00:35,9	bis 00:33,8	01:14,2	bis 01:09,3	01:52,6	bis 01:46,4	02:33	bis 02:25	06:44	bis 06:19	10:18	bis 09:48	13:53	bis 13:12	21:08	bis 20:12
02:20:00	08:38	bis 07:58	07:18	bis 06:46	00:34,6	bis 00:32,6	01:11,7	bis 01:06,9	01:48,7	bis 01:42,7	02:28	bis 02:20	06:30	bis 06:06	09:57	bis 09:27	13:24	bis 12:44	20:24	bis 19:30
02:15:00	08:19	bis 07:41	07:02	bis 06:32	00:33,4	bis 00:31,5	01:09,1	bis 01:04,5	01:44,8	bis 01:39,0	02:23	bis 02:15	06:16	bis 05:53	09:36	bis 09:07	12:55	bis 12:17	19:40	bis 18:49
02:10:00	08:01	bis 07:24	06:47	bis 06:17	00:32,2	bis 00:30,3	01:06,5	bis 01:02,1	01:40,9	bis 01:35,4	02:18	bis 02:10	06:02	bis 05:40	09:15	bis 08:47	12:27	bis 11:50	18:57	bis 18:07
02:05:00	07:42	bis 07:07	06:31	bis 06:03	00:30,9	bis 00:29,1	01:04,0	bis 00:59,7	01:37,0	bis 01:31,7	02:12	bis 02:05	05:48	bis 05:27	08:53	bis 08:27	11:58	bis 11:22	18:13	bis 17:25
02:00:00	07:24	bis 06:49	06:15	bis 05:48	00:29,7	bis 00:28,0	01:01,4	bis 00:57,3	01:33,2	bis 01:28,0	02:07	bis 02:00	05:34	bis 05:14	08:32	bis 08:06	11:29	bis 10:55	17:29	bis 16:43
01:55:00	07:05	bis 06:32	06:00	bis 05:34	00:28,5	bis 00:26,8	00:58,9	bis 00:54,9	01:29,3	bis 01:24,4	02:02	bis 01:55	05:20	bis 05:01	08:11	bis 07:46	11:01	bis 10:28	16:46	bis 16:01
01:50:00	06:47	bis 06:15	05:44	bis 05:19	00:27,2	bis 00:25,6	00:56,3	bis 00:52,5	01:25,4	bis 01:20,7	01:56	bis 01:50	05:07	bis 04:48	07:49	bis 07:26	10:32	bis 10:01	16:02	bis 15:20
01:45:00	06:28	bis 05:58	05:28	bis 05:05	00:26,0	bis 00:24,5	00:53,7	bis 00:50,2	01:21,5	bis 01:17,0	01:51	bis 01:45	04:53	bis 04:35	07:28	bis 07:05	10:03	bis 09:33	15:18	bis 14:38
01:42:30	06:19	bis 05:50	05:21	bis 04:57	00:25,4	bis 00:23,9	00:52,5	bis 00:49,0	01:19,6	bis 01:15,2	01:48	bis 01:43	04:46	bis 04:28	07:17	bis 06:55	09:49	bis 09:20	14:56	bis 14:17
01:40:00	06:10	bis 05:41	05:13	bis 04:50	00:24,7	bis 00:23,3	00:51,2	bis 00:47,8	01:17,6	bis 01:13,4	01:46	bis 01:40	04:39	bis 04:22	07:07	bis 06:45	09:34	bis 09:06	14:34	bis 13:56
01:37:30	06:00	bis 05:33	05:05	bis 04:43	00:24,1	bis 00:22,7	00:49,9	bis 00:46,6	01:15,7	bis 01:11,5	01:43	bis 01:38	04:32	bis 04:15	06:56	bis 06:35	09:20	bis 08:52	14:13	bis 13:35
01:35:00	05:51	bis 05:24	04:57	bis 04:36	00:23,5	bis 00:22,2	00:48,6	bis 00:45,4	01:13,7	bis 01:09,7	01:40	bis 01:35	04:25	bis 04:09	06:45	bis 06:25	09:06	bis 08:39	13:51	bis 13:14
01:32:30	05:42	bis 05:16	04:49	bis 04:28	00:22,9	bis 00:21,6	00:47,3	bis 00:44,2	01:11,8	bis 01:07,9	01:38	bis 01:33	04:18	bis 04:02	06:35	bis 06:15	08:51	bis 08:25	13:29	bis 12:53
01:30:00	05:33	bis 05:07	04:42	bis 04:21	00:22,3	bis 00:21,0	00:46,1	bis 00:43,0	01:09,9	bis 01:06,0	01:35	bis 01:30	04:11	bis 03:55	06:24	bis 06:05	08:37	bis 08:11	13:07	bis 12:32
01:27:30	05:23	bis 04:59	04:34	bis 04:14	00:21,6	bis 00:20,4	00:44,8	bis 00:41,8	01:07,9	bis 01:04,2	01:33	bis 01:28	04:04	bis 03:49	06:13	bis 05:55	08:23	bis 07:58	12:45	bis 12:12
01:25:00	05:14	bis 04:50	04:26	bis 04:07	00:21,0	bis 00:19,8	00:43,5	bis 00:40,6	01:06,0	bis 01:02,4	01:30	bis 01:25	03:57	bis 03:42	06:03	bis 05:44	08:08	bis 07:44	12:23	bis 11:51
01:24:00	05:11	bis 04:47	04:23	bis 04:04	00:20,8	bis 00:19,6	00:43,0	bis 00:40,1	01:05,2	bis 01:01,6	01:29	bis 01:24	03:54	bis 03:40	05:58	bis 05:40	08:03	bis 07:39	12:15	bis 11:42
01:23:00	05:07	bis 04:43	04:20	bis 04:01	00:20,5	bis 00:19,4	00:42,5	bis 00:39,7	01:04,4	bis 01:00,9	01:28	bis 01:23	03:51	bis 03:37	05:54	bis 05:36	07:57	bis 07:33	12:06	bis 11:34
01:22:00	05:03	bis 04:40	04:16	bis 03:58	00:20,3	bis 00:19,1	00:42,0	bis 00:39,2	01:03,7	bis 01:00,2	01:27	bis 01:22	03:49	bis 03:35	05:50	bis 05:32	07:51	bis 07:28	11:57	bis 11:26
01:21:00	04:59	bis 04:36	04:13	bis 03:55	00:20,0	bis 00:18,9	00:41,5	bis 00:38,7	01:02,9	bis 00:59,4	01:26	bis 01:21	03:46	bis 03:32	05:45	bis 05:28	07:45	bis 07:22	11:48	bis 11:17
01:20:00	04:56	bis 04:33	04:10	bis 03:52	00:19,8	bis 00:18,7	00:40,9	bis 00:38,2	01:02,1	bis 00:58,7	01:25	bis 01:20	03:43	bis 03:29	05:41	bis 05:24	07:40	bis 07:17	11:40	bis 11:09
01:19:00	04:52	bis 04:30	04:07	bis 03:49	00:19,5	bis 00:18,4	00:40,4	bis 00:37,7	01:01,3	bis 00:58,0	01:24	bis 01:19	03:40	bis 03:27	05:37	bis 05:20	07:34	bis 07:11	11:31	bis 11:00
01:18:00	04:48	bis 04:26	04:04	bis 03:46	00:19,3	bis 00:18,2	00:39,9	bis 00:37,3	01:00,6	bis 00:57,2	01:23	bis 01:18	03:37	bis 03:24	05:33	bis 05:16	07:28	bis 07:06	11:22	bis 10:52
01:17:00	04:45	bis 04:23	04:01	bis 03:43	00:19,0	bis 00:18,0	00:39,4	bis 00:36,8	00:59,8	bis 00:56,5	01:21	bis 01:17	03:35	bis 03:21	05:28	bis 05:12	07:22	bis 07:00	11:13	bis 10:44
01:16:00	04:41	bis 04:19	03:58	bis 03:40	00:18,8	bis 00:17,7	00:38,9	bis 00:36,3	00:59,0	bis 00:55,8	01:20	bis 01:16	03:32	bis 03:19	05:24	bis 05:08	07:17	bis 06:55	11:05	bis 10:35
01:15:00	04:37	bis 04:16	03:55	bis 03:38	00:18,6	bis 00:17,5	00:38,4	bis 00:35,8	00:58,2	bis 00:55,0	01:19	bis 01:15	03:29	bis 03:16	05:20	bis 05:04	07:11	bis 06:49	10:56	bis 10:27
01:14:00	04:34	bis 04:13	03:51	bis 03:35	00:18,3	bis 00:17,3	00:37,9	bis 00:35,4	00:57,4	bis 00:54,3	01:18	bis 01:14	03:26	bis 03:14	05:16	bis 05:00	07:05	bis 06:44	10:47	bis 10:19
01:13:00	04:30	bis 04:09	03:48	bis 03:32	00:18,1	bis 00:17,0	00:37,4	bis 00:34,9	00:56,7	bis 00:53,6	01:17	bis 01:13	03:23	bis 03:11	05:11	bis 04:56	06:59	bis 06:39	10:38	bis 10:10
01:12:00	04:26	bis 04:06	03:45	bis 03:29	00:17,8	bis 00:16,8	00:36,9	bis 00:34,4	00:55,9	bis 00:52,8	01:16	bis 01:12	03:21	bis 03:08	05:07	bis 04:52	06:54	bis 06:33	10:30	bis 10:02
01:11:00	04:22	bis 04:02	03:42	bis 03:26	00:17,6	bis 00:16,6	00:36,3	bis 00:33,9	00:55,1	bis 00:52,1	01:15	bis 01:11	03:18	bis 03:06	05:03	bis 04:48	06:48	bis 06:28	10:21	bis 09:54
01:10:00	04:19	bis 03:59	03:39	bis 03:23	00:17,3	bis 00:16,3	00:35,8	bis 00:33,4	00:54,3	bis 00:51,4	01:14	bis 01:10	03:15	bis 03:03	04:59	bis 04:44	06:42	bis 06:22	10:12	bis 09:45
01:09:00	04:15	bis 03:55	03:36	bis 03:20	00:17,1	bis 00:16,1	00:35,3	bis 00:33,0	00:53,6	bis 00:50,6	01:13	bis 01:09	03:12	bis 03:01	04:54	bis 04:40	06:36	bis 06:17	10:03	bis 09:37
01:08:00	04:11	bis 03:52	03:33	bis 03:17	00:16,8	bis 00:15,9	00:34,8	bis 00:32,5	00:52,8	bis 00:49,9	01:12	bis 01:08	03:09	bis 02:58	04:50	bis 04:36	06:31	bis 06:11	09:55	bis 09:28
01:07:00	04:08	bis 03:49	03:30	bis 03:14	00:16,6	bis 00:15,6	00:34,3	bis 00:32,0	00:52,0	bis 00:49,2	01:11	bis 01:07	03:07	bis 02:55	04:46	bis 04:31	06:25	bis 06:06	09:46	bis 09:20

<b>Woche 01: 02.01. bis 08.01.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 10x (1min laufen, 1min gehen)	40min GA1↓ (68 bis 72% max. HF) + Lauf ABC	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 5-6km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x80m STL / je 80m Trabpause
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DO</b>	3min gehen, 12x (1min laufen, 1min gehen)	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + 15min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x60m STL/ mit je 60m Trabpause	10-12km GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>SA</b>	3min gehen, 15x (1min laufen, 1min gehen)	25min GA1↓ (68-72% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x60m STL/ mit je 60m Trabpause	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel:</u> 5-6x (1min GA2DL (82—85% max. HF) / 2min GA1↓ (68-72% max. HF)), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	Ruhe	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 7-8km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>83min</b>	<b>130min Lauf + 25min Nachbereitung (NB)</b>	<b>40-45km + 20min Nachbereitung (NB)</b>
<b>Woche 02: 09.01. bis 15.01.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 15x (1min laufen, 1min gehen)	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x60m STL/ mit je 60m Trabpause	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 6-7km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x80m STL / je 80m Trabpause
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DO</b>	3min gehen, 10x (1min30" laufen, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x60m STL/ mit je 60m Trabpause	8-9km GA1↓ (68-72% max. HF) + 4-5km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>SA</b>	3min gehen, 12x (1min30" laufen, 1min gehen)	10min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel:</u> 4-5x (1min GA2DL (82—85% max. HF) / 1min GA1↓ (68-72% max. HF)) + 2-3x (2min GA2DL / 2min GA1↓), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	Ruhe	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 9-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>94min</b>	<b>150min Lauf + 30min NB</b>	<b>47-53km + 25min NB</b>

<b>Woche 03: 16.01. bis 22.01.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 12x (1min30" laufen, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x60m STL/ mit je 60m Trabpause	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 7-8km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6x80m STL/ je 80m Trabpause
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>DO</b>	3min gehen, 10x (2min laufen, 1min gehen)	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3x60m STL/ mit je 60m Trabpause	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 4km GA1→ (72-75% max. HF) + 2-3km GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3x80m STL/ mit je 80m Trabpause
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>SA</b>	3min gehen, 12x (2min laufen, 1min gehen)	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 55min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel</u> : 3-4x (1min GA2DL (82—85% max. HF) / 1min GA1↓ (68-72% max. HF)) + 2-3x (2min GA2DL / 2min GA1↓) + 1-2x (3min GA2DL / 3min GA1↓), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	Ruhe	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 11-12km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>105min</b>	<b>180min Lauf + 30min NB</b>	<b>55-60km + 30min NB</b>
<b>Woche 04: 23.01. bis 29.01.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 12x (2min laufen, 1min gehen)	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 2x 8-10min GA2DL (82—87% max. HF)/ Pause: 5min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 5x60m STL/ mit je 60m Trabpause	5km GA1→ (72-75% max. HF) 2x 2-3km GA2DL (82—87% max. HF) /Pause: 5min traben + 2km GA1↓ (68-72% max. HF) + 6x80m STL/ je 80m Trabpause
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 7-8km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 6x (2min laufen, 1min gehen) + 4x (3min laufen, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + 5-6x 100m STL (leicht bergan) / je 100m Trabpause, 2km auslaufen
<b>SA</b>	3min gehen, 10x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	10min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 8x 80m STL (leicht bergan) / mit je 80m Trabpause bergab, 5-10min auslaufen	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel</u> : 3x (1min GA2DL (82—87% max. HF) / 1min GA1↓ (68-72% max. HF) + 2min GA2DL / 2min GA1↓ + 3min GA2DL / 3min GA1↓), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 15min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 12-14km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause,
<b>Σ</b>	<b>119min</b>	<b>240min + 30min NB</b>	<b>64-70km + 20min NB</b>

<b>Woche 05: 30.01. bis 05.02.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 6x (2min laufen, 1min gehen) + 4x (3min laufen, 1min gehen)	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 2x 10-12min GA2DL (82—87% max. HF)/ Pause 5min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 6x80m STL/ je 80m TP	3km GA1→ (72-75% max. HF) + 2x 3-4km GA2DL (82—85% max. HF) / Pause 5min traben + 2km GA1↓ (68-72% max. HF) + 8x80m STL/ je 80m TP
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 8-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 12x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + 6-8x 100m STL (leicht bergan) / je 100m Trabpause, 2km auslaufen
<b>SA</b>	3min gehen, 5x (2min laufen, 1min gehen) + 4x (3min laufen, 1min gehen) + 3x (4min laufen, 1min gehen)	10min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 10x 80m STL (leicht bergan) / mit je 80m Trabpause bergab, 5-10min auslaufen	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel</u> : 4x (1min GA2DL (82-87% max. HF) / 1min GA1↓ (68-72% max. HF) + 2min GA2DL / 2min GA1↓ + 3min GA2DL / 3min GA1↓), 2km aus
<b>SO</b>	Ruhe	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC	5km GA1↓ (68-72% max. HF) + 13-15km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>∑</b>	<b>130min</b>	<b>260min + 30min NB</b>	<b>67-74km + 25min NB</b>
<b>Woche 06: 06.02. bis 12.02.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 12x (3min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	Ruhe	5km GA1→ (72-75% max. HF) + 6-8km GA2DL (82—87% max. HF) + 2km GA1↓ (68-72% max. HF) + 10x80m STL/ je 100m Trabpause
<b>MI</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 8x80m STL/ mit je 80m Trabpause	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 10-12km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 4x (2min laufen + 1min gehen + 3min laufen + 1min gehen + 4min laufen, 1min gehen)	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA2DL (82—87 max. HF) + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + 8-10x 100m STL (leicht bergan) / je 100m Trabpause, 2km auslaufen
<b>SA</b>	3min gehen, 10x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	Ruhe	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel</u> : 5x (1min GA2DL (82—87%) / 1min GA1↓ (68-72%) + 2min GA2DL / 2min GA1↓ + 3min GA2DL / 3min GA1↓), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x80m STL/ mit je 80m Trabpause	3km GA1↓ (68-72% max. HF) + 15-17km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>∑</b>	<b>145min</b>	<b>185min + 30min NB</b>	<b>74-81km + 25min NB</b>

<b>Woche 07: 13.02. bis 19.02.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 4x (2min laufen + 1min gehen + 3min laufen + 1min gehen + 4min laufen, 1min gehen)	15min GA1→ (72-75% max. HF) + 3x 8-10min GA2DL (82—87% max. HF)/ Pause 5min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 10x80m STL/ mit je 80m Trabpause	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	4km GA1↓ (68-72%) + 8-10km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 10x100m STL/ je 100m Trabpause
<b>DO</b>	3min gehen, 11x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC	Ruhe
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	4km einlaufen, <u>Fahrtspiel</u> : 5-6x (2min GA2DL (82—87%) / 1min GA1↓ (68-72%) + 4min GA2DL / 3min GA1↓), 2km auslaufen
<b>SA</b>	3min gehen, 4x (3min laufen, 1min gehen, 4min laufen, 1min gehen, 5min laufen, 1min gehen)	10min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 8x 100m STL (leicht bergan) / mit je 100m Trabpause bergab, 5-10min auslaufen	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC	3km GA1↓ (68-72% max. HF) + 15-17km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x 100m STL / je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>172min</b>	<b>260min + 30min NB</b>	<b>50-56km + 15min NB</b>
<b>Woche 08: 20.02. bis 26.02.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 11x (4min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	10min GA1→ (72-75% max. HF) + 2x 12-15min GA2DL (82—87% max. HF)/ Pause 5min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 8x100m STL/ mit je 100m Trabpause	4km GA1↓ (68-72%) + 6-8km GA2DL (82-87%) + 2km GA1↓ (68-72%) + 4-5x200m <b>HM-Wk-T/</b> je 200m Trabpause, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	4km GA1↓ (68-72%) + 10-12km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 4x (2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min gehen, 4min laufen, 1min gehen, 5min laufen, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 100m STL (bergan) / je 100m Trabpause, 2km aus
<b>SA</b>	3min gehen, 10x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + 8-10x 100m STL (leicht bergan) / mit je 100m Trabpause bergab, 5-10min auslaufen	4km einlaufen, <u>Tempowechsel</u> : 5x (2min <b>GA2TL</b> (88—90%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 4min <b>GA2TL</b> (88—90%) / 3min GA1↓ (68-72%)), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 16-18km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>196min</b>	<b>280min + 30min NB</b>	<b>76-83km + 20min NB</b>

<b>Woche 09: 27.02. bis 04.03.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 4x (2min laufen, 1min gehen, 3min laufen, 1min gehen, 4min laufen, 1min gehen, 5min laufen, 1min gehen)	Ruhe	4km GA1→ (72-75%) + 2x 4-5km GA2DL (82-87%) / Pause je 1km GA1↓ (68-70%) + 6-8x200m <b>HM-Wk-T</b> / je 200m TP, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP	4km GA1↓ (68-72%) + 10-12km GA1→ (72-75%) Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 12x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF), <u>Fahrtspiel</u> : 5x (2min GA2DL (82—87%) / 1min GA1↓ (68-72%) + 4min GA2DL / 3min GA1↓) + 10min auslaufen	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 150m STL (bergan) / je 150m TP, 2km aus
<b>SA</b>	3min gehen, 6x (3min laufen zügig HF80-85%max, 1min gehen, 5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	Ruhe	4km einlaufen, <u>Tempowechsel</u> : 5x (3min <b>GA2TL</b> (88—90%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 5min <b>GA2TL</b> (88—90%) / 3min GA1↓ (68-72%)), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker/ je 100m TP	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 16-18km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m TP
<b>Σ</b>	<b>213min</b>	<b>230min + 25min NB</b>	<b>81-89km + 20min NB</b>
<b>Woche 10: 05.03. bis 11.03.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 12x (5min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA2DL (82-87% max. HF) + 5min GA1↓ (68-72% max. HF) + 4-5x200m <b>Wk-T</b> / je 200m TP, 5min aus	4km GA1→ (72-75%) + 8-10km GA2DL (82-87%) + 2km GA1↓ (68-72%) + 8-10x200m <b>HM-Wk-T</b> / je 200m TP, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	4km GA1↓ (68-72%) + 10-12km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 6x (4min laufen zügig HF80-85%max, 1min gehen, 6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 150m STL (bergan) / je 150m TP, 2km aus
<b>SA</b>	3min gehen, 12x (6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF), <u>Tempowechsel</u> : 3x [3min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 4min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 3min GA1↓ (68-72%)], 5-10min aus	4km einlaufen, <u>Tempowechsel</u> : 8-10x (4min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 2min GA1↓ (68-72%)), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 35min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 18-20km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m TP
<b>Σ</b>	<b>237min</b>	<b>312min + 15min NB</b>	<b>84-92km + 20min NB</b>

<b>Woche 11: 12.03. bis 18.03.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 12x (6min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1→ (72-75% max. HF) + 2x 15-20min GA2DL (82—87% max. HF) / Pause je 5min GA1↓ (68-72% max. HF) + 6-8x200m <b>Wk-T</b> / je 200m TP, 5min aus	2-3km GA1↓ (68-72%) + 8-10km GA1→ (72-75%) + 2-3km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC + 5x100m STL/ je 100m TP
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	3-4km GA1→ (72-75%) + 2-3km GA1↑ (75-78%) + 1-2km GA2DL (82-87%) + 2km GA1↓ (68-72%)
<b>DO</b>	3min gehen, 6x (5min laufen locker HF <80%max, 1min gehen + 3min laufen schnell HF 85-90%max, 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 65min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC	Ruhe
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>SA</b>	3min gehen, 10x (8min laufen locker HF<80%max, 2min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF), <u>Tempowechsel:</u> 4x [3min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 4min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 3min GA1↓ (68-72%)], 5-10min aus	4km GA1→ (70-75%), Lauf ABC + 3x 100m STL, 6-8x 1km <b>HM-Wk-T</b> / GA2TL (90-92%) / Pause: je 400m traben, 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max. HF) + 40min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC	4km GA1↓ (68-72% max. HF) + 14-16km GA1→ (72-75% max. HF) + 3x 80m STL locker / je 100m TP
<b>Σ</b>	<b>264min</b>	<b>358min + 20min NB</b>	<b>54-65km + 20min NB</b>
<b>Woche 12: 19.03. bis 25.03.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>DI</b>	3min gehen, 6x (5min laufen locker HF <75%max, 1min gehen + 4min laufen schnell HF 85-90%max, 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen	20min GA1→ (72-75%) + 30-40min GA2DL (85-87%) + 10min GA1↓ (68-72% max. HF), 5-10x 200m <b>Wk-T</b> / je 200m TP, 5min aus	4km GA1→ (72-75%), Lauf ABC, 3x 100m STL + 2-3x 3km GA2DL (85-88%) / Pause: 1km KOM (65-68%), + 8-10x200m <b>10km-Wk-T</b> / je 200m TP, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 55min GA1→ (72-75% max) + Lauf ABC	4km GA1↓ (68-72%) + 10-14km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 3x 80m STL locker / je 80m TP
<b>DO</b>	3min gehen, 12x (8min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	30min GA1 (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 100m STL/ je 100m TP	5-6km GA1 (68- 72% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 200m STL (bergan) / je 200m TP, 2km aus
<b>SA</b>	3min gehen, 5x (6min laufen zügig HF80-85%max, 2min gehen, 9min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF), <u>Tempowechsel:</u> 4x [3min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 5min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 3min GA1↓ (68-72%)], 5-10min aus	4km GA1→ (70-75%), Lauf ABC + 3x100m STL/ je 100m TP + 3-4x 2km <b>HM-Wk-T</b> / GA2TL (90-92%) / Pause: je 600m traben, 2-3km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72%) + 90min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC	4km GA1↓ (68-72%) + 16-20km GA1→ (72-75%) + 3x 80m STL locker / je 80m TP
<b>Σ</b>	<b>284min</b>	<b>387min + 20min NB</b>	<b>77-92km</b>

<b>Woche 13: 26.03. bis 01.04.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 10x (10min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF), <u>Tempowechsel</u> : 5-6x [4min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 3min KOM (65-68%)], 10min aus	4km GA1↓ (68-72%), Lauf ABC + 3x100m STL, 6-10x 1km <b>HM-Wk-T</b> / GA2TL (90-92%) / Pause: je 400m traben, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72%) + 45min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC	4-5km GA1↓ (68-72%) 5-6km GA1→ (72-75%) + 7-8km GA1↑ (75-78%) + Lauf ABC + 3-5x 100m STL / je 100m TP
<b>DO</b>	3min gehen, 6x (5min locker HF <75%max, 1min gehen + 5min laufen schnell HF 85-90%max, 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	25-30min GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC + 3x 80m STL	5-8km GA1↓ (68- 72% ) + Lauf ABC + 5-10x 100m STL / je 100m TP
<b>SA</b>	3min gehen, 8x (12min laufen locker HF<80%max, 2min gehen)	<b>Laufwettkampf (z.B. Frühjahrswaldlauf Neuburg*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 80m STL, nach dem Wk: 10-15min auslaufen	<b>Laufwettkampf (z.B. Frühjahrswaldlauf Neuburg*)</b> vor Wk: 3-4km einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	Ruhe oder 60-90min locker Fahrrad fahren	14-20km GA1↓ (68- 72% ) oder 120min Rad locker
	<b>312min</b>	<b>ca. 250min</b> *SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>	<b>65-85km</b> *SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>
<b>Woche 14: 02.04. bis 08.04.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 7x (4min locker HF <75%max, 1min gehen + 3min laufen schnell HF 85-90%max, 2min gehen ), 5min locker auslaufen und gehen	25min GA1↓ (68-72% max. HF), 3x 8-10min GA2DL (85-87%) / Pause: je 3min traben, 15min GA1↓ (68-72% max. HF)	4km GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, + 3x 100m STL, 3-5x 2km <b>HM-Wk-T</b> / GA2TL (88-92%), Tempo gesteigert 1-5(3), Pause 600m traben, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 60min GA1→ (72-75% max) + Lauf ABC	3-4km GA1↓ (68-72%) + 5-6km GA1→ (72-75%) + 7-8km GA1↑ (75-78% ) + Lauf ABC
<b>DO</b>	3min gehen, 10x (12min laufen locker HF<80%max, 2min gehen)	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	30min GA1 (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 200m <b>Wk-T</b> / je 200m TP, 5min aus	5-6km GA1↓ (68- 72% max. HF) + Lauf ABC + 6-10x 200m STL (bergan) / je 200m TP, 2km aus
<b>SA</b>	3min gehen, 5x (8min laufen HF 80-85% max, 2min gehen, 9min laufen HF<80%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF), <u>Tempowechsel</u> : 6-8x [5min <b>GA2TL</b> (88-92%) / 3min KOM (65-68%)], 10min aus	4km GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, 3x 100m STL, 3x 3-4km GA2DL (85-87%) / Pause: 1km KOM (65-68%), 2km auslaufen
<b>SO</b>	Ruhe	20min GA1↓ (68-72%) + 80min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC	5km GA1↓ (68-72% ) + 13-16km GA1→ (72-75%) + 3x 80m STL / je 80m TP
<b>Σ</b>	<b>342min</b>	<b>395min + 20min NB</b>	<b>76-90km + 20min NB</b>

<b>Woche 15: 09.04. bis 15.04.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 8x (15min laufen locker HF<80%max, 2min gehen)	20min GA1↓ (68-72% max. HF), Tempowechsel: 6-8x [4min <b>GA2TL</b> (88-90%) / 2min KOM (65-68%)], 10min aus	4km GA1↓ (68-72%), Lauf ABC + 3x100m STL, 6-8x 1km <b>10km-Wk-T</b> / GA2TL (92-95%) / Pause: je 400m traben, 2km auslaufen
<b>MI</b>	Ruhe	25min GA1↓ (68-72%) + 65min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC	4-5km GA1↓ (68-72%) 5-6km GA1→ (72-75%) + 6-7km GA1↑ (75-78%) + Lauf ABC + 3x100m STL
<b>DO</b>	3min gehen, 8x (4min locker HF <75%max, 1min gehen + 3min laufen schnell HF 85-90%max, 2min gehen), 5min locker auslaufen und gehen	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
<b>FR</b>	Ruhe	55min GA1 (68- 72%) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ je 100m TP	4-5km GA1↓ (68-72%) 7-9km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 5x 100m STL / je 100m TP
<b>SA</b>	3min gehen, 6x (15min laufen locker HF<80%max, 1min gehen)	Ruhe	5-6km GA1 (68- 72%) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ je 100m TP
<b>SO</b>	Ruhe	<b>Laufwettkampf (z.B. Ringseer Volkslauf*)</b> vor Wk:15min einlaufen, 3x 80m STL, nach dem Wk: 15min auslaufen	<b>Laufwettkampf (z.B. Ringseer Volkslauf*)</b> vor Wk: 3-4km einlaufen, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
<b>Σ</b>	<b>326min</b>	<b>293min</b> *SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>	<b>60-72km</b> *SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>
<b>Woche 16: 16.04. bis 22.04.12</b>			
<b>MO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>DI</b>	3min gehen, 6x (5min locker HF <75%max, + 3min laufen schnell HF 85-90%max, 2min gehen ), 10min locker auslaufen	20min GA1↓ (68-72%) + 60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m TP	10-12km GA1↓ (68- 72%) + Lauf ABC + 5x 100m STL / je 100m TP
<b>MI</b>	Ruhe	Ruhe	4km einlaufen, Lauf ABC, + 3x 100m STL/ je 100m TP, <b>GA2DL - TL</b> : 3km (87-88%), TP: 5min KOM (65-68%), 2km (88-90%), TP: 4min KOM (65-68%), 1km (90-92%), TP: 3min KOM (65-68%), 5x200m <b>10km-Wk-T</b> gesteigert 1-5, je 200m TP, 2km auslaufen
<b>DO</b>	3min gehen, 6x (15min laufen locker HF<75%max, 1min gehen)	20-25min einlaufen, Lauf ABC, + 3x 80m STL/ mit je 80m TP, 2x 10min GA2DL (HF 85-87 %), Pause: 5min KOM (65-68%), + 2x 5min GA2TL (HF 88-90%), Pause: 3min KOM (65-68%), 10-15min auslaufen	4-6km GA1↓ (68-72%), 8-10km GA1→ (72-75%)
<b>FR</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>SA</b>	3min gehen, 4x (5min laufen HF80-85%max, 10min laufen HF<75%max, 1min gehen)	20min GA1↓ (68-72%) + 60min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 3x100m STL / je 100m TP	5-6km GA1↓ (68-72% max. HF), Lauf ABC + 3x 100m STL / je 100m TP
<b>SO</b>	Ruhe	Ruhe	<b>Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf)</b> vor Wk: 3-4km einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen <b>oder</b> 14-16km gesteigert, alle 3km etwas schneller werden (ca. 4-5 Pulsschläge, von 68%-88% max. HF)
<b>Σ</b>	<b>239min</b>	<b>245min + 20min NB</b>	<b>57-68km</b> *SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a>

<b>Woche 17: 23.04. bis 29.04.12</b>			
	<b>Einsteiger</b>	<b>Ambition</b>	<b>Leistung</b>
<b>MO</b>	Ruhe	15min GA1↓ (68-72%) + 35min GA1↓ (68-72%)+ Lauf ABC + 5x 80m STL/ je 80m TP	4-5km KOM (65-68%) + 4-5km GA1↓ (68-72%)
<b>DI</b>	3min gehen, 4x (5min laufen locker HF <75%max, + 3min laufen zügig HF 85-88%max, 2min gehen ), 10min locker auslaufen	Ruhe	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Dehnung)
<b>MI</b>	Ruhe	20-25min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, + 3x 80m STL/ mit je 80m TP, Tempowechsel: 4min GA2DL (HF 83-85%) / 3min KOM, 2min GA2TL (HF 88-90%) / 3min KOM, 4min GA2DL (HF 85-87%) / 3min KOM, 2min GA2TL (HF 90-92%) , 10min auslaufen	12-14km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC + 5x 100m STL / je 100m TP
<b>DO</b>	3min gehen, 3x 10min laufen locker HF <75%max, mit je 2min gehen im Anschluss	Ruhe	4-5km GA1↓ (68-72%) ein, GA2 im HM-Wk Tempo: 200m / 400m / 800m / 400m / 200m – Trabpause = Belastungslänge, 2-3km KOM (65-68%) aus
<b>FR</b>	Ruhe	25-30min GA1↓ (68-72%), + Lauf ABC + 3x 80m STL	Ruhe
<b>SA</b>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 10min locker einlaufen <i>Nutzen sie jede Versorgungsstationen als Gehpause, so klappt es bestimmt!</i>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 15min einlaufen, 2-3x 80m STL,	morgens: 4-5km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC <b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 3km einlaufen + 3x 80-100m STL / je 80-100m TP
<b>SO</b>	Ruhe	Ruhe	Ruhe
<b>Σ</b>	<b>ca. 101min + 21,1km</b>	<b>160min + 21,1km</b>	<b>38-45km + 21,1km</b>

## Legende:

**min** = Minuten    **km** = Kilometer    **STL** = Steigerungslauf    **TP** = Trabpause    **HM** = Halbmarathon    **Wk** = Wettkampf

**KOM** = Kompensation = regeneratives Training

**GA1** = Grundlagenausdauer 1, Basistraining

**GA2** = Grundlagenausdauer 2 / anaerobe Trainingsform = Entwicklungstraining

**GA2 DL** = GA2 Dauerlauf, aerobes- anaerobes Übergangstraining

**GA2 TL** = GA2 Tempolauf, aerobes- anaerobes Wiederholungstraining

**Wk-T** = Wettkampftempo (*siehe Tabelle 3*)

## Intensitätstabelle Lauf

<i>Tabelle 2</i>	<b>Herzfrequenz von HF max</b> (zirka)	<b>Dauer</b>	<b>Streckenlänge</b>
KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
GA1 ruhig / GA1↓	68-72 %	70 - 120 min	14 – 25 km
GA1 mittel / GA1→	72-75 %	50 - 70 min	10 – 14 km
GA1 hoch / GA1↑	75-78 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	82-88 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	88-92 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
WSA	>90 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

z.B. **HF 68-72 %** = Sie laufen in diesem Fall im GA1mittel Tempo (GA1→) mit 68-72% ihrer maximalen Herzfrequenz (siehe Hinweise zu den Trainingsplänen)

Tabelle 3		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	umgerechnet auf																	
			100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8
01:07:00	00:30:48		00:19,1	00:18,5	00:38,1	00:37,0	00:57,2	00:55,4	01:16,2	01:13,9	02:32,4	02:27,9	03:10,5	03:04,8	04:45,8	04:37,2	06:21,0	06:09,7	09:31,6	09:14,5

**Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!**



und  
Roland Knoll