

Running – 10-Wochen-Plan: Vorbereitung Halbmarathon

Die positiven Auswirkungen eines regelmässigen Ausdauertrainings machen Lust auf mehr, zum Beispiel auf einen Halbmarathon. Doch ein Halbmarathon ist anspruchsvoll und nicht zu unterschätzen. Damit die 21 Kilometer Spass bereiten, braucht es ein systematisch aufgebautes Training über längere Zeit.

Ein erfolgsversprechender Ansatz sieht wie folgt aus:

- Nur dann starten, wenn man völlig gesund und der Trainingsstand gut ist. Man sollte in der Lage sein, 60 bis 75 Minuten am Stück zu laufen. Ein Halbmarathon dauert – je nach Trainingsstand – zwischen 1,5 und 2 Stunden. Ein Lauf von dieser Länge ist eine grosse Belastung. Nur ein gesunder und gut trainierter Körper kann dies verkraften.
- Für eine seriöse Halbmarathon-Vorbereitung müssen in der Regel 10 Wochen eingeplant werden.
- Das Programm nach persönlichen Bedürfnissen gestalten. Der unten stehende Trainingsplan ist lediglich ein Vorschlag.
- Die Tempoangaben (Wochen 4 und 8) sind für einen 2-stündigen Halbmarathon berechnet. Wer schneller oder langsamer läuft, passt diese Angaben entsprechend an.

Woche 1		Der Countdown beginnt
Montag		
Dienstag	60 Min. lockerer Dauerlauf	20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch		
Donnerstag	20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC	15 Min. lockerer Dauerlauf 5×2 Min. Fahrtspiel schnell laufen mit je 2 Min. Trabpause 15 Min. lockerer Dauerlauf
Freitag	30 Min. Fussgymnastik und Dehnen	
Samstag		
Sonntag	75 Min. lockerer Dauerlauf	
Woche 2		Trainingsumfang steigern
Montag		
Dienstag	60 Min. lockerer Dauerlauf	20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 2 Trainingsumfang steigern

Mittwoch

20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC

Donnerstag 50 Min. lockerer Dauerlauf/mittlerer Dauerlauf in hügeligem Gelände mit Tempowechseln

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag

Sonntag 90 Min. lockerer Dauerlauf
Verpflegung testen

Woche 3 Tempo variieren

Montag

20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC

Dienstag 4 x 4 Min. Intervalle mit 3 Min. Pausen
10 Min. Auslaufen mit lockerem Dauerlauf

Mittwoch

20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC

Donnerstag 15 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. schneller Dauerlauf
15 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag oder Sonntag Geplantes Wettkampftempo testen: 75 Min. (aufgeteilt in 55 Min. lockerer Dauerlauf, 15 Min. mittlerer Dauerlauf, 5 Min. lockerer Dauerlauf)

Woche 4 Test für Wettkampf

Montag

Dienstag 60 Min. lockerer Dauerlauf
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
45 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag oder Sonntag Wettkampf: 10 Kilometer oder 10 Meilen (=16 Kilometer)
Ziel: eine Laufzeit von ca. 55 Min. (10 Kilometer)
Ziel: eine Laufzeit von ca. 90 Min. (10 Meilen)

Woche 5 Schwung aus Test-Wettkampf mitnehmen

Montag

Dienstag 45 Min. lockerer Dauerlauf
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
15 Min. lockerer Dauerlauf
3×7 Min. schnell laufen mit Fahrtspiel mit je 2 Min. Trabpause
15 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag

Sonntag 80 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 6 Trainingsumfang nochmals steigern

Montag

Dienstag 3 x 12 Min. Intervalle im Halbmarathon-Wettkampftempo mit 3 Min. Pause dazwischen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
15 Min. lockerer/mittlerer Dauerlauf in hügeligem Gelände mit Tempowechseln

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag

Sonntag 100 Min. lockerer Dauerlauf, Verpflegung testen

Woche 7 2-stündiges Training für das Selbstvertrauen

Montag

Dienstag 60 Min. lockerer Dauerlauf, 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
15 Min. lockerer Dauerlauf
2×7 Min. schnell laufen mit Fahrtspiel mit je 1 Min. Trabpause
15 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Woche 7 2-stündiges Training für das Selbstvertrauen

Samstag

Sonntag 120 Min. lockerer Dauerlauf: Vertrauen gewinnen, dass der Körper einen 2-stündigen Lauf ohne Unterbruch schafft

Woche 8 Halbmarathon-Tempo finden

Montag

Dienstag 45 Min. lockerer Dauerlauf
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
15 Min. lockerer Dauerlauf
5×2 Min. schnell laufen mit Fahrtspiel und je 2 Min. Trabpause
15 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag

Sonntag Einlaufen wie am Wettkampftag, anschliessend
20 Min. in 5 Min. 50 Sek. pro km,
20 Min. in 5 Min. 40 Sek. pro km
20 Min. in 5 Min. 30 Sek. pro km
10 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 9 Ruhe vor dem Sturm

Montag

Dienstag 45 Min. lockerer Dauerlauf
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
15 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. schneller Dauerlauf
15 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag

Sonntag 75 Min. lockerer Dauerlauf

Woche 10

Gut vorbereitet und mit Freude an den Halbmarathon

Montag

Dienstag 45 Min. lockerer Dauerlauf
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 20 Min. Einlaufen mit Lauf-ABC
30 Min. lockerer Dauerlauf

Freitag 30 Min. Fussgymnastik und Dehnen

Samstag

Sonntag Halbmarathon, Ziel: eine Laufzeit von 2 Stunden

Quelle: swiss athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO