

Running – 10-Wochenplan: Übergangstraining bis zur Halbmarathon-Vorbereitung

Wer sich nach einem erfolgreichen ersten Wettkampf über 3 bis 5 oder gar bis 10 km zum ersten Mal an einen Halbmarathon herantastet, benötigt ein Übergangstraining. Dieses gibt dir die Basis für die anschliessende Halbmarathon-Vorbereitung.

Ein erfolgsversprechender Ansatz sieht wie folgt aus:

- Im Übergangstraining erlangen die Läufer/-innen die Fähigkeit, 60 Min. am Stück zu laufen, ohne sich dabei zu erschöpfen.
- Die Hauptkomponenten sind die lockeren Dauerläufe, deren Dauer in Abständen von ein bis zwei Wochen um jeweils 5 Min. gesteigert werden.
- In den Fahrtspielen entwickeln die Läufer/-innen ein gutes Tempogefühl.
- Die Intervalltrainings haben lange Pausen (3 Min.) zwischen den Belastungen. Hier ist die Idee, dass die Läuferinnen und Läufer jedes Intervall maximal schnell laufen.
- Ergänzt wird das Training mit Übungen zur Fuss- und Beinachsenstabilität, um Überlastungsbeschwerden durch den zunehmenden Trainingsumfang vorzubeugen.
- In jedes Training werden 3 bis 4 Lauf-ABC-Übungen eingebaut, um die Technik zu verbessern.
- Die Dauer des Übergangstrainings ist individuell unterschiedlich. Der nachfolgende Trainingsplan weist eine Dauer von 10 Wochen auf. Stellen die Läufer/-innen jedoch fest, dass sie die immer länger werdenden Dauerläufe nicht mehr locker (Intensitätsstufe 2 bis 3) absolvieren können, muss die Steigerung verlangsamt werden. Dadurch verlängert sich die Dauer des Übergangstrainings (z.B. Steigerung um 5 Min. in Abständen von 3 Wochen).

Woche 1	Tempogefühl entwickeln
Montag	
Dienstag	20 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	Fahrtspiel 25 Min. (darin total 8 Min. mittlere und hohe Intensität)
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	30 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Woche 2	Schneller werden mit kurzen Intervallen
Montag	

Woche 2		Schneller werden mit kurzen Intervallen
Dienstag	20 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	4 x 2 Min. schnelle Intervalle mit 2 Min. Pause	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	35 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Woche 3		Belastungsdauer steigern
Montag		
Dienstag	25 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	30 Min. Fahrtspiel (darin total 10 Min. mittlere und hohe Intensität)	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	40 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Woche 4		Tempo über eine längere Dauer aufrecht erhalten
Montag		
Dienstag	25 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	4 x 3 Min. schnelle Intervalle mit 3 Min. Pause	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	40 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	

Woche 5		Tempo variieren
Montag		
Dienstag	30 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	35 Min. Fahrtspiel (darin total 12 Min. mittlere und hohe Intensität)	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	45 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Woche 6		Sauerstoffaufnahme-fähigkeit verbessern
Montag		
Dienstag	30 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	4 x 4 Min. schnelle Intervalle laufen mit 3 Min. Pause	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	50 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Woche 7		Belastungsdauer nochmals steigern
Montag		
Dienstag	35 Min. lockerer Dauerlauf 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	40 Min. Fahrtspiel (darin total 13 Min. mittlere und hohe Intensität)	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	50 Min. lockerer Dauerlauf	

Woche 7 Belastungsdauer nochmals steigern

15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 8 Lange Intervalle rennen

Montag

Dienstag 35 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 4 x 5 Min. schnelle Intervalle mit 3 Min. Pause

Freitag 10 Min. Fussgymnastik

Samstag

Sonntag 55 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 9 Tempo über eine längere Dauer kontrollieren

Montag

Dienstag 40 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 45 Min. Fahrtspiel (darin total 15 Min. mittlere und hohe Intensität)

Freitag 10 Min. Fussgymnastik

Samstag

Sonntag 60 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Woche 10 Lange Läufe absolvieren

Montag

Dienstag 40 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 4 x 6 Min. schnelle Intervalle mit 2 Min. Pause

Freitag 10 Min. Fussgymnastik

Woche 10

Lange Läufe absolvieren

Samstag

Sonntag

60 Min. lockerer Dauerlauf
15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO