



# FORTGESCHRITTENE HALBMARATHON

Als Fortgeschrittener Läufer darfst du dich hier einordnen, wenn du das letzte Jahr kontinuierlich trainiert hast, mit mindestens 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Du hast bereits Wettkampferfahrung, und nun möchtest du deine Bestzeit auf 21km erreichen. Dieser Trainingsplan bringt dich an dein Ziel!

Eine ausführliche Beschreibung, wie du die Pulszonen für dich ausrechnen kannst findest du auf unserer Seite und in der Kurzform im nächsten Abschnitt.

Ausführliche  
Beschreibung



## PULSZONEN

In der Tabelle ist eine Kurzübersicht zu den Pulszonen und dem Belastungsempfinden zu sehen.

| ZONE   | HF-PROZENTZAHL* | BELASTUNGSEMPFINDEN                                                                                 |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zone 1 | 50 – 60%        | Sehr leichte Belastung, keine Ermüdung                                                              |
| Zone 2 | 60 – 70%        | Leichte Belastung, Unterhalten gut möglich                                                          |
| Zone 3 | 70 – 80%        | Mittlere Belastung, verstärkte Atmung, trotz allem ist die Belastung gut auszuhalten                |
| Zone 4 | 80 – 90%        | Hohe Belastung, starke Atmung, Belastung für Minutenintervalle tolerierbar                          |
| Zone 5 | 90 – 100%       | Sehr hohe Belastung, sehr starke Atmung, ggf. Brennen in den Beinen, Belastung nur kurz tolerierbar |

\*errechnet mit der Formel nach Karvonen et al, 1957

Für die Berechnung der HF-Zonen wird folgende Formel verwendet:

$$\text{THF} = \text{Ruhe HF} + \text{Intensität (\%)} \times (\text{HF Max} - \text{HF Ruhe})$$

THF = Trainingsherzfrequenz (Zone), HF Max= Maximale Herzfrequenz, HF Ruhe = Ruhe Herzfrequenz.



Plane für jede Trainingseinheit **10 min Warmup** (lockeres Laufen, mit Lauf -ABC) und ein **10- minütiges Cooldown** – Auslaufen/gehen mit ein.

Die 4. Trainingseinheit der Woche ist als optional. Wenn du dich fit fühlst, und die Zeit hast, ist eine 4. Trainingseinheit eine gute Option, um die Leistung maximal zu steigern.

| WOCHE | TRAININGS-EINHEIT 1                                                                                | TRAININGS-EINHEIT 2                                                                                                            | TRAININGS-EINHEIT OPTIONAL                                                       | TRAININGS-EINHEIT 3 | ANMERKUNGEN                                                                                                                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 4x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2<br>3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2 | 5x 5 min Zone 3 + 2 min Zone 1                                                                                                 | 60 min Zone 2                                                                    | 80 min Zone 2       | Zwischen den Trainings-einheiten mindestens 1 Tag Pause lassen. Die Ausnahme stellt der Grundlagenlauf da. Dieser darf am Folgetag einer Einheit absolviert werden, danach muss ein Pausentag eingelegt werden |
| 2     | 3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2<br>3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2 | 5x 6 min Zone 3 + 2 min Zone 1                                                                                                 | 55 min Zone 2                                                                    | 95 min Zone 2       | Bei allen Trainingsläufen, die länger als 60 min sind, kannst du alle 30 min ein Gel/Riegel essen.                                                                                                             |
| 3     | 3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2<br>3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>10 min Zone 2 | 6x 6 min Zone 3 + 2:30 min Zone 1                                                                                              | 50 min Zone 2                                                                    | 110 min Zone 2      |                                                                                                                                                                                                                |
| 4     | 3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>12 min Zone 2<br>2x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1                  | 5x 5 min Zone 3 + 2 min Zone 1                                                                                                 | /                                                                                | 45 min Zone 2       |                                                                                                                                                                                                                |
| 5     | 3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2<br>3x 2 min Zone 4 + 1 min Zone 1<br>15 min Zone 2 | 6x 6 min Zone 3 + 2 min Zone 1                                                                                                 | 65 min Zone 2                                                                    | 90 min Zone 2       |                                                                                                                                                                                                                |
| 6     | 3x 3:30 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 3:30 min WKT + 2 min Zone 1                  | 5x 6 min Zone 3 + 2:30 min Zone 1                                                                                              | 60 min Zone 2                                                                    | 105 min Zone 2      |                                                                                                                                                                                                                |
| 7     | 3x 3:30 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 3:30 min WKT + 2 min Zone 1                  | 5x 6 min Zone 3 + 2:30 min Zone 1                                                                                              | 55 min Zone 2                                                                    | 120 min Zone 2      |                                                                                                                                                                                                                |
| 8     | 3x 3:00 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 3:00 min WKT + 2 min Zone 1                  | 5x 6 min Zone 3 + 2:30 min Zone 1                                                                                              | /                                                                                | 45 min Zone 2       |                                                                                                                                                                                                                |
| 9     | 3x 4:00 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 4:00 min WKT + 2 min Zone 1                  | 3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1<br>12 min Zone 2<br>3x 30 s Zone 5 + 30 s Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1 | 3x 2:20 min WKT + 2 min Zone 1<br>8 min Zone 2<br>2x 2:20 min WKT + 2 min Zone 1 | 80 min Zone 2       |                                                                                                                                                                                                                |
| 10    | 3x 4:00 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 4:00 min WKT + 2 min Zone 1                  | 3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 30 s Zone 5 + 30 s Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1 | 3x 2:10 min WKT + 2 min Zone 1<br>8 min Zone 2<br>2x 2:10 min WKT + 2 min Zone 1 | 95 min Zone 2       |                                                                                                                                                                                                                |
| 11    | 3x 4:00 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 3:00 min WKT + 2 min Zone 1                  | 3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1<br>8 min Zone 2<br>3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1<br>10 min Zone 2<br>3x 20 s Zone 5 + 40 s Zone 1  | 3x 2:00 min WKT + 2 min Zone 1<br>8 min Zone 2<br>2x 2:00 min WKT + 2 min Zone 1 | 110 min Zone 2      |                                                                                                                                                                                                                |
| 12    | 4x 2:20 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>2x 2:20 min WKT + 2 min Zone 1                  | 4x 2:10 min WKT + 2 min Zone 1<br>10 min Zone 2<br>2x 2:10 min WKT + 2 min Zone 1                                              | /                                                                                | 25 min Zone 2       | Ab Anfang dieser Woche kein Lauf ABC mehr                                                                                                                                                                      |
| Taper | 3x 2:00 min WKT + 2 min Zone 1<br>8 min Zone 2<br>2x 2:00 min WKT + 2 min Zone 1                   |                                                                                                                                | 3x 1:30 min WKT + 1 min Zone 1                                                   | Halbmarathon        |                                                                                                                                                                                                                |