

Trainingsempfehlung für Halbmarathon 1h59min

Voraussetzung: 10 km: unter 60 min

Tag	Datum	Training	KM
Mittwoch	01.09.		
Donnerstag	02.09.	5 x 1km 05:20 + Trabpausen	business run - ausnahmsweise Treffpunkt: Ziehrer Denkmal - PHA
Freitag	03.09.		
Samstag	04.09.	LaDL 06:30	15-20 km (WRU Etappe)
Sonntag	05.09.		
Montag	06.09.	5 FloDL + 5 W hintereinander	10 km + 2
Dienstag	07.09.		
Mittwoch	08.09.		
Donnerstag	09.09.	4 x 2km 05:30 + Trabpausen	
Freitag	10.09.		
Samstag	11.09.	LaDL 06:30	15 - 20 km
Sonntag	12.09.		
Montag	13.09.	Laufpyramide	12 km
Dienstag	14.09.		
Mittwoch	15.09.		
Donnerstag	16.09.	Tempolauf	15 x 100 Meter
Freitag	17.09.		
Samstag	18.09.	LaDL 06:30	15 - 20 km
Sonntag	19.09.		
Montag	20.09.	FloDL+W pro km abwechselnd	10 km + 2
Dienstag	21.09.		
Mittwoch	22.09.		
Donnerstag	23.09.	3 x 3km 05:40 + Trabpausen	
Freitag	24.09.		
Samstag	25.09.	LaDL 06:30	15 - 20 km
Sonntag	26.09.		
Montag	27.09.	5 FloDL + 5 W hintereinander	10 km + 2
Dienstag	28.09.		
Mittwoch	29.09.		
Donnerstag	30.09.	Tempolauf	200m-400m-200m-400m

DO wird ein- und ausgelaufen

LaDL	Langsamer Dauerlauf	06:30
LoDL	Lockerer Dauerlauf	06:15
FloDL	Flotter Dauerlauf	06:00
W	Wettkampftempo	05:40
Laufpyramide	1LaDL+2LoDL+2FloDL+2W+2FloDL+2LoDL+1LaDL	