

In 6 Wochen zum Halbmaratonläufer mit dem Ziel Spass und Freude am Laufen

1. Woche (38km)

Tag	Training	Km
Mo	-	
Di	DL 65 Min. (70% mHf)	8
Mi		
Do	DL 80 Min. (70% mHf)	10
Fr	-	
Sa	DL 65 Min. (75% mHf)	9
So.	Langer DL 100 Min. (65% m Hf)	12

2. Woche (39km)

Tag	Training	Km
Mo	-	
Di	DL 65 Min. (70% mHf)	8
Mi	-	
Do	DL 80 Min. (70% mHf)	10
Fr	-	
Sa	DL 55 Min. (75% mHF)	7
So	Langer DL 115 Min. (65% mHF)	14

3. Woche (41km)

Tag	Training	Km
Mo	-	
Di	DL 65 Min. (75% mHf)	9
Mi	-	
Do	DL 80 Min. (75% mHf)	11
Fr	-	
Sa	DL 40 Min. (75% mHf)	5
So.	Langer DL 130 Min. (70% mHf)	16

4. Woche (40km)

Tag	Training	Km
Mo	-	
Di	DL 65 Min. (75% mHf)	8
Mi	-	
Do	DL 80 Min. (75% mHf)	10
Fr	-	
Sa	DL 40 Min. (75% mHF)	5
So	Langer DL 140 Min. (70% mHF)	17

5. Woche (41km)

Tag	Training	Km
Mo	-	
Di	DL 65 Min. (75% mHf)	9
Mi	-	
Do	DL 80 Min. (75% mHf)	11
Fr	-	
Sa	DL 55 Min. (75% mHF)	7
So.	Langer DL 115 Min. (70% mHF)	14

6. Woche (ca. 35km)

Tag	Training	Km
Mo	-	
Di	DL 65 Min. (75% mHf)	8
Mi	-	
Do	DL 30 Min. (70% mHf)	4
Fr	-	
Sa	-	
So	Halbmarathon mit dem Ziel Spass haben und ankommen	

DL = Dauerlauf, %mHF = Prozent der maximalen Herzfrequenz