

MensHealth.de

INTERNET MÄNNER

www.menshealth.de

HALB-MARATHON

Lauferfolg
nach Plan



IHR TRAININGSPLAN
FÜR 21,1 KILOMETER

10 Wochen trainieren,
unter 1:59 Stunden im Ziel

WEITERE DOWNLOADS BEI MENSHEALTH.DE:

- Der Laufschuh-Test
- Mehr Musik: MP3-Player für Läufer

www.MensHealth.de/downloads

IMPRESSUM: Menshealth.de – Internet für Männer; Leverkusenstraße 54; 22761 Hamburg,
Tel: 040/8533030; Fax: 040/853303933; E-Mail: usermail@menshealth.de

Für einen Halbmarathon braucht man drei Dinge: eine starke Motivation, ein gesundes Herz und einen guten Trainingsplan. Die erste Voraussetzung erfüllen Sie, schließlich haben Sie sich den Trainingsplan zugelegt. Ihre Gesundheit bescheinigt Ihnen der Arzt Ihres Vertrauens – und den Trainingsplan, den gibt's hier.

Damit Sie locker unter 1:59 Stunden ins Ziel laufen, sollten Sie allerdings schon über eine solide Grundlage verfügen. Laufen Sie schon einige Monate regelmäßig? Sind zehn Kilometer unter 55 Minuten kein Problem für Sie? Mit unserem Trainingsplan bezwingen Sie so die 21,1 km mit Bravour.

Viel Spaß beim Training!

Und das finden Sie im Download:

Trainingsplan Wochen 1 + 2	S. 2
Trainingsplan Wochen 3 + 4	S. 3
Trainingsplan Wochen 5 + 6	S. 4
Trainingsplan Wochen 7 + 8	S. 5
Trainingsplan Wochen 9 + 10	S. 6
Lauflexikon: Definition der Fachbegriffe	S. 7

Woche 1 (32 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 30		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	15 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	7: 00		

Woche 2 (42 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 45		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	17 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	7: 00		

Woche 3 (34 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 45		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	17 Kilometer langsamer Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	7: 00		

Woche 4 (40 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 00		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	20 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	7: 00		
Sonntag	Trainingspause				

Woche 5 (36 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 45		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 45		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	22 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	7: 00		

Woche 6 (36 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe - puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	11 Kilometer freier Lauf: 5x 1 Kilometer spurten (am Anfang, dazwischen und am Ende 1 Kilometer langsam und erholsam laufen)	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	6: 00		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	4 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	7: 00		
Sonntag	10 Kilometer Testlauf (in Form eines Volkslaufs oder alleine die 10 Kilometer Zeit stoppen)	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	5: 30		

Woche 7 (45 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 00		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	25 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	7: 00		

Woche 8 (42 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	6: 45		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 45		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	28 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	7: 00		

Woche 9 (43 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 6 Übungen 	6: 45		
Mittwoch	Trainingspause				
Donnerstag	10 Kilometer Fahrtenspiel-Lauf: 5x 1 km spurten (am Anfang, dazwischen und am Ende 1 Kilometer langsam und erholsam laufen)	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	6: 00		
Freitag	Trainingspause				
Samstag	Trainingspause				
Sonntag	20 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 30		

Woche 10 (37 km)	Training	Zusatztraining	Dauer min/km	Ruhe puls	Trainingslog
Montag	Trainingspause				
Dienstag	7 Kilometer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen • 20 min. Rumpfaufbautraining, 8 Übungen 	6: 45		
Mittwoch	10 Kilometer schneller Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	6: 00		
Donnerstag	Trainingspause				
Freitag	Trainingspause				
Samstag	4 Kilometer langsamer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min. Dehnen 	7: 00		
Sonntag	Wettkampf: 21 Kilometer	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min. Dehnen 	5: 40		

Übrigens: Nach diesem Erfolg könnten Sie es nun wagen, sich auf einen ganzen Marathon vorzubereiten. Die entsprechenden Trainingspläne finden Sie bei www.menshealth.de

Das Lauf-Lexikon

Begriffe	Erklärung
<i>aerobe Leistung</i>	Leistung, bei der Sauerstoff als direkter Energielieferant verbraucht wird
<i>anaerobe Leistung</i>	Leistung, bei der eingeatmeter Sauerstoff nicht mehr für die Energiebereitstellung ausreicht und die daher ohne Sauerstoff unter Laktatproduktion abläuft
<i>regeneratives Laufen</i>	Laufen mit niedriger Belastungsintensität zur Erholung nach intensiven Trainingseinheiten (50-60% der maximalen Herzfrequenz)
<i>Grundlagenausdauer</i>	Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können
<i>intensive Dauerbelastung</i>	Belastung bei etwa 70 - 85 % % der maximalen Herzfrequenz
<i>Fahrtenspiel</i>	Lauf durchs Gelände, bei dem die Laufintensität ständig wechselt. Schnelle Passagen berghoch wechseln sich beispielsweise mit lockerem Traben den Hügel hinunter ab, etc.
<i>Rumpfaufbautraining</i>	Kraftübung die Brust-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur stärken
<i>Wamlaufen</i>	Lockerer Lauf um die Muskulatur aufzuwärmen
<i>Auslaufen</i>	Lockerer Trab um den Kreislauf nach intensiven Belastungen zu beruhigen
<i>Gehpause</i>	Flottes Gehen nach intensiver Belastung (z.B. Intervalltraining)
<i>Wettkampfspezifische Ausdauerbelastung</i>	Belastung, die dem Niveau des Wettkampfes entspricht.
<i>Lauf ABC</i>	Übungen zur Optimierung der des Laufstils
<i>Steigerungslauf</i>	Lauf, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird
<i>Pyramidenlauf</i>	Lauf, bei dem die Belastung erst ansteigt und dann wieder abnimmt.