

# TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

**JOCHEN  
SCHWEIZER**

# 10-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

## Dein Ziel: Ankommen in der Ziellinie!

Den ein oder andern Lauf hast du schon mitgemacht. Deine Ausdauerfähigkeit ist soweit gut, dass du einen Lauf von bis zu 15 Kilometer gut mitlaufen kannst. Bei deinem Halbmarathon willst du die 21,1 Kilometer schaffen und durch die Ziellinie laufen.

## DEIN TRAININGSPLAN FÜR DEN HALBMARATHON SIEHT WIE FOLGT AUS:

WOCHE	EINHEIT	TRAINING
1	1	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	45 Min. Cardio, Gymnastik
	3	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	4	60 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
2	1	35 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	10 x 800 m Tempolauf, Gymnastik
	3	60 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
	4	45 Min. Cardio, 25 Min. Athletik und Kraftausdauer
3	1	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	30 Min. Dauerlauf, 10 x 50 m Steigerungslauf, Gymnastik
	3	60 Min. Cardio, Gymnastik
	4	70 Min. Langsamer Dauerlauf
4 Entlastung	1	40 Min. Dauerlauf, davon 2 x 10 Min. Schneller Dauerlauf, Gymnastik
	2	45 Min. Cardio, Gymnastik
	3	70 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
5	1	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	8 x 800 m Tempolauf, Gymnastik
	3	45 Min. Cardio, 25 Min. Athletik und Kraftausdauer
	4	70 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
6	1	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	60 Min. Cardio, Gymnastik
	3	30 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik, 10 x 50 m Steigerungslauf
	4	10 km Testwettkampf
7	1	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	50 Min. Cardio, 30 Min. Athletik und Kraftausdauer
	3	4 x 1500 m Tempolauf, Gymnastik
	4	100 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
8 Entlastung	1	35 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 10 x 50 m Steigerungslauf
	2	60 Min. Cardio, Gymnastik
	3	75 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
9	1	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik
	2	45 Min. Cardio, 25 Min. Athletik und Kraftausdauer
	3	5 x 1000 m Tempolauf, Gymnastik
	4	70 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
10	1	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 7 – 10 x 50 m Steigerungslauf
	2	45 Min. Athletik und Kraftausdauer
	3	30 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik 7 – 10 x 50 m Steigerungslauf
	4	21 km Halbmarathon

# GLOSSAR

## **GYMNASTIK:**

Dehnungs- und Lockerungsübungen

## **STEIGERUNGSLAUF:**

Auf flacher Geraden, das Tempo kontinuierlich steigern, von ganz langsamen Joggingtempo bis zu etwa 95 – 100% der maximalen Sprintgeschwindigkeit auf den letzten 10 – 15 m. 3 – 8 Mal wiederholen. Zwischen den Läufen jeweils ganz locker zurück zum Start traben.

## **LANGSAMER DAUERLAUF:**

ca. 65 – 70% der maximalen Herzfrequenz (HF)

## **DAUERLAUF:**

Ruhiger Dauerlauf mit ca. 70 – 80% der maximalen Herzfrequenz

## **SCHNELLER DAUERLAUF:**

ca. 80 – 95% der maximalen Herzfrequenz

## **TEMPOLAUF:**

Intervalle sind intensive Tempolaufabschnitte, die bis zur Erschöpfung wiederholt werden, mit lockeren Trabpausen 2 – 5 Min. (lockeres Joggen) zwischendrin.

## **CARDIO:**

Ausdauergeräte wie Stepper, Rudermaschine, Crosstrainer, Ergometer oder Sport wie Radfahren, Schwimmen, Inline Skaten, ... *nur kein Laufen!*

## **ATHLETIK UND KRAFTAUSDAUER:**

Krafttraining, 15 – 25 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Sätze.