



TRAININGSPLANUNG

AMBITION



KW: 17 Datum: 26.04. - 02.05. / schon ruhiger

Einheit 1 / 45-60min

45-60min GA I unten
(68-70% HFmax)

Einheit 2 / ca. 65min

15-20min einlaufen
10min ABC mit 2-3x STL

10-15min TDL
(87-89% HFmax)

4-5min Kompensation
(65-68% HFmax)

3-4x2-3min GA 2 TL
(91-94% HFmax) @2min Pause traben

5min ruhig auslaufen

Einheit 3 / 45-65min

20-30min GA I unten
(68-70% HFmax)

+

25-35min GA I mittel
(72-74% HFmax)

Option: Lauf ABC
3-5x100m STL / @locker
zurücktraben

Einheit 4 / 60min

10-15min GA I unten
(68-70% HFmax)

10min ABC + 2-3x STL

15min gesteigert
(83-88% HFmax)

5min Kompensation
(65-68% HFmax)

2-4x3-4min @1:00-1:30 P
HM-WKTempo bis GA 2 TL
(90-94% HFmax)

5min ruhig auslaufen

Einheit 5

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 220-250min. Die Arbeit 2 Wochen vorher ist getan. Jetzt heißt es schon mit dem nötigen Fingerspitzengefühl agieren. Weniger ist mehr. Einheit 3 kannst du auch auslassen, dann aber Zwischen Einheit 2 und 4 mindestens 1-2 Tage Pause lassen. Versuche dich auch in der Woche vor dem Rennen schon gedanklich in Wettkampfstimmung zu bringen: Stelle dir dein perfektes Rennen vor, gehe deinen Zeitplan durch und lass die Vorfreude zu 😊

AMBITION



KW: 18 Datum: 03.05. - 09.05. / Tapering

Einheit 1 / MO / 30-50min

30-60min GA I unten
(68-70% HFmax)

Option: Lauf ABC

3-5x100m STL / @locker
zurücktraben

Einheit 2 / MI / ca. 60min

3km GA I unten
(69-71% HFmax)

**Tempopyramide (WK-
Tempo!)**

200m – 400m – 600m –
1000m – 800m –
400m – 200m

Trabpause bzw. locker:
Strecke wie
Belastungslänge

1km auslaufen

Einheit 3 / DO / ca. 45min

20-30min GA I mittel
(72-74% HFmax)

+

3-6x30" WK-Tempo

+ 1:00-1:30 Pause

5-10km ruhig auslaufen

SAMSTAG HALBMARATHON

15-20min ruhig
einlaufen

10min ABC

2-3x STL @Pause locker
zurücktraben

2-3x15-30" WK-Tempo

Einheit 5

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 155min + Halbmarathon. Und da ist sie schon: Die Rennwoche. Es ging dann am Ende doch schneller als gedacht... Jetzt ist es an der Zeit, dich für deinen Trainingsfleiß zu belohnen. Bleibe diese Woche cool, lass den Körper kommen und fülle alle Speicher – mental und körperlich. Habe Vertrauen in dein Training und deine Leistungsfähigkeit. Viel Spaß beim 20. Halbmarathon Ingolstadt.