



TRAININGSPLANUNG

EINSTEIGER

KW: 17 Datum: 26.04. - 02.05.



Einheit 1 / 70min

6min flott eingehen

4-6x durch

3min normaler Lauf

4min zügiger Lauf

2min gehen

5-10min ruhig auslaufen mit Gehpassagen
nach Gusto

Einheit 2 / 85min

5-7min flott gehen

4-6x12min Laufen + 1min Pause Gehen

Einheit 3 / 65min

3-4min flott eingehen

5-6x durch

4-5min normal – flott Laufen (leicht
gesteigert)

1min Gehen ruhig

4-5min Laufen ruhig

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 220min. 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 😊

EINSTEIGER

KW: 18 Datum: 03.05. - 09.05.



DI / Einheit 1 / 55-65min

5min flott eingehen

4-5x durch

5min normaler Lauf

3min zügiger Lauf

2min gehen

5-10min ruhig auslaufen mit Gehpassagen
nach Gusto

DO / Einheit 2 / ca. 55min

3-5min flott gehen

3-4x10min Laufen + 1-2min Pause

SA / HALBMARATHON

15min einlaufen sehr ruhig mit
Gehpassagen nach Gusto

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 120min + 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.