



## TRAININGSPLANUNG

# LEISTUNG



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

## Einheit 1 / 10-14km

3-5km GA I unten

(68-70% HFmax)

+

7-9km GA I mittel

(71-74% HFmax)

Option: Lauf ABC

4-6x100m STL / @locker  
zurücktraben

## Einheit 2 / 12km

10min ABC + 2-3x STL

3km GA 2 DL

(88-90% HFmax)

2:30-3:30min Kompensation

(65-68% HFmax)

2km GA 2 TL

(91-94% HFmax)

2:30-3:30min s.o.

1km GA 2 TL

(94-97% HFmax)

1-2km ruhig auslaufen

## Einheit 3 / 10km NUR ALS OPTION

4km GA I unten

(69-71% HFmax)

+

2km GA I mittel

(72-74% HFmax)

5-10x 100m – 200m TL

@1:15-45 Start

2km ruhig auslaufen

## Einheit 4 / 12km

3km ruhig einlaufen

10min ABC + 2-3x STL

5-7x800-1000m

im HM-WKTempo bis  
GA 2 TL

(90-94% HFmax)

@1:30-1:45 Pause  
traben

1-2km ruhig auslaufen

## Einheit 5 / 10-14km

10-14km GA I unten

(68-72% HFmax)

Option: Lauf-ABC

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 48-62km. 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 😊

# LEISTUNG



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

## Einheit 1 / MO / 10km

7-10km GA I unten  
(68-70% HFmax)

Option: Lauf ABC

3-5x100m STL / @locker  
zurücktraben

## Einheit 2 / MI / 11km

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 / 8-9km

4-5km GA I mittel  
(72-74% HFmax)

+

3-6x30" WK-Tempo

+ 1:00-1:30 Pause

1-2km 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: 30km + 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.