

MACH MAL HALBLANG

PERFEKTES HALBMARATHON-TRAINING



WER IM HOCH-SOMMER FÜR DIE 21,1 KILOMETER TRAINIERT, HAT MEHR VOM LEBEN ALS EIN MARATHONLÄUFER. HIER FINDEST DU DEINEN TRAININGSPLAN, DER DIR NEBEN DEM LAUFEN GENUG ZEIT FÜR ANDERE SOMMERVERGNÜGEN LÄSST.

Halbmarathon. Das klingt nach einer halben Sache? Nach etwas für alle, die sich die ganze Distanz nicht zutrauen? Die sich vor dem Marathon fürchten? Quatsch. Laufen soll doch vor allem Spaß und Fitness bringen. Und das garantiert die Vorbereitung auf einen 21,1 Kilometer langen Lauf im Herbst. Du kannst den ganzen Sommer über die meist angenehmen Temperaturen und die langen, hellen Abende fürs Training nutzen. Und in einem heißen Sommer mit viel Sonne und hohen Temperaturen verspricht die Halbmarathon-Vorbereitung mit Laufdistanzen zwischen 8 und maximal 22 Kilometern mehr Spaß als ein Marathontraining mit wirklich langen Läufen. Auch der Trainingsumfang ist überschaubarer. Bei drei bis vier Laufeinheiten pro Woche bleibt Zeit für Biergartenbesuche und andere Sommervergnügen. Und trotzdem kann der Halbmarathon auf lange Sicht auch beim Marathon helfen. Wer nach dem relativ intensiven Halbmarathon-Training in die Marathon-Vorbereitung einsteigt, hat gute Chancen, seine

Bestzeit auch dort zu unterbieten. Vielleicht wagst du dich aber auch zum ersten Mal an eine derart lange Wettkampfdistanz und willst einfach nur gut ankommen und die Stimmung auf der Strecke genießen. Egal was deine Beweggründe für einen Halbmarathonstart auch immer sind, wir liefern dir für drei Ziele den perfekten Trainingsplan für die kommenden 12 Wochen. Voraussetzung ist allerdings, dass du in den vergangenen Monaten einigermaßen regelmäßig gelaufen bist. Solltest du erst jetzt nach einer längeren Pause wieder mit dem Lauftraining starten, empfehlen wir dir eine circa acht Wochen umfassende Grundlagenperiode, bevor du mit unseren 12-Wochen-Plänen beginnst. In diesen acht Wochen absolvierst du zwei- bis dreimal pro Woche ganz ruhige, acht bis zehn Kilometer lange Dauerläufe und etwas allgemeines Krafttraining für deine Bauch- und Rückenmuskulatur. So baust du die Grundlagenausdauer auf, die du benötigst, um unsere 12-Wochen-Pläne ohne Probleme umsetzen zu können.

**VON LAUFEN.DE -
EXPERTE CARSTEN EICH**
Carsten Eich ist unser Trainingsexperte. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon.

Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die laufen.de Running Camps, die wir im Herbst 2015 und im Frühjahr 2016 auf Mallorca und in Andalusien begleiten werden. www.carsten-eich.de

WELCHES HALBMARATHON-ZIEL IST IN 12 WOCHEN REALISTISCH?



ICH KANN ↓

mindestens **60 Minuten** ohne Pause in einem ruhigen Tempo laufen.

ich habe schon Wettkämpfe über **10 Kilometer** gefinisht und bin in den vergangenen Monaten **ein bis zweimal** pro Woche gelaufen.

ICH WILL ↓

dreimal pro Woche trainieren und dabei bis zu 15 Kilometer laufen.

Richtig anstrengende Tempoeinheiten müssen nicht sein.

↓
**GUT
INS ZIEL
KOMMEN**

ICH KANN ↓

die **10 Kilometer** zwischen 55 und 60 Minuten laufen und habe schon einen **Halbmarathon in 2:15** Stunden oder schneller absolviert.

In den vergangenen Monaten bin ich **zwei- bis dreimal** pro Woche gelaufen.

ICH WILL ↓

drei- bis viermal pro Woche trainieren und dabei bis zu 18 Kilometer laufen.

Dabei dürfen auch etwas anstrengendere Läufe mit Tempo sein.

↓
**UNTER
2:00
STUNDEN**

ICH KANN ↓

die **10 Kilometer** unter 50 Minuten laufen.

Ich bin auf der **Halbmarathon-Distanz** schon **unter 2:00** Stunden geblieben und in den vergangenen Monaten **mindestens dreimal** pro Woche gelaufen.

ICH WILL ↓

viermal pro Woche trainieren und dabei bis zu 22 Kilometer weit laufen. Ich bin bereit, mich im Training bei Tempoläufen richtig auszupeinern.

↓
**UNTER
1:45
STUNDEN**

SO TRAINIEREN EINSTEIGER

Für Halbmarathon-Einsteiger stehen in den kommenden 12 Wochen zahlreiche ruhige Dauerläufe, die wir als DL I bezeichnen, auf dem Trainingsplan. Dabei werden die absolvierten Distanzen immer länger und du nährst dich der geplanten Wettkampfdistanz an, ohne sie aber schon zu erreichen. Denn damit würdest du ja den Wettkampf im Training vorwegnehmen. Um mehr Abwechslung reinzubringen und weil es dich schneller besser werden lässt, enthält auch der Trainingsplan für Halbmarathon-Neulinge das sogenannte Fahrtspiel. Damit setzt du gezielt stärkere Trainingsreize und es kommt zu Anpassungsreaktionen deiner Leistungsfähigkeit. Von Woche zu Woche wird das Erreichen deines Zieles immer realistischer. Das Fahrtspiel funktioniert nach einem ganz einfachen Prinzip: Du unterteilst die Gesamtdistanz deines Laufes in schnelle Abschnitte und Pausen, in denen du weiterläufst (Trabpause). Von Woche zu Woche werden dann die schnellen Abschnitte länger (nicht schneller) und die Trabpause wird verkürzt.

TOLLE EVENTS FÜR DEINEN HALBMARATHON

16.08.2015
17. KÖLNER HALBMARATHON

11.10.2015
HALBMARATHON LEIPZIG

06.09.2015
16. ACHENSEELAUF (ÖSTERREICH)

18.10.2015
17. MORGENPOST DRESDEN MARATHON

20.09.2015
24. OMV HALBMARATHON ALTÖTTING

10.04.2016
HAI HANNOVER MARATHON (HALBMARATHON)

20.09.2015
FIDUCIA BADEN-MARATHON KARLSRUHE (HALBMARATHON)



DEIN LAUF IM FINISHER CLUB!

Als Mitglied unseres Finisher Clubs kannst du deinen Startplatz für alle hier genannten Events günstig buchen. Zur Startnummer schenken wir dir einen Einkaufsgutschein und du erhältst dein Startgeld zurück, falls du wegen Krankheit oder Verletzung nicht antreten kannst. Und als Premium-Mitglied schenke wir dir das Finisher Club-Laufshirt und ein Abo von laufen.de – das Magazin. www.finisher.club

WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUNGEN ZU DEINEM PLAN

DL I ...

... steht für ruhigen Dauerlauf.

Wenn du dir vorgenommen hast, den Halbmarathon zwischen 2:05 und 2:30 Stunden zu finishen, solltest du dabei mit einem Tempo von 6:30 bis 7:45 Minuten pro Kilometer laufen. Welches für dich das richtige Tempo ist, findest du am besten mit einem Trainingscomputer heraus, der deine Herzfrequenz misst. Beim ruhigen Dauerlauf solltest du mit einem Puls unterwegs sein, bei dem die Zahl der Herzschläge pro Minute zwischen 60 und 75 Prozent dessen liegt, was dein Herz maximal zu leisten imstande ist (maximale Herzfrequenz).

Ein Tipp, falls du ohne Pulsuhr trainierst: Wenn du dich ohne Probleme mit einem Mitläufer unterhalten kannst und er versteht, was du sagst, ist dein Tempo richtig. Hast du nicht mehr genügend Luft zum Reden, bist du zu schnell und trainierst nicht mehr im Bereich des ruhigen Dauerlaufs.

FAHRTSPIEL ...

... steht für einen Dauerlauf mit schnelleren Tempoabschnitten.

Nimm dir einfach vor, bis zur nächsten Kreuzung, dem großen Baum oder dem schönen Haus schneller zu laufen. Bei deinen ersten Fahrtspielen reichen Tempo-Abschnitte, die zwischen 100 und 300 Meter lang sind. So erhöhst du die Geschwindigkeit für eine oder zwei Minuten. Die schnellen Abschnitte läufst du mit einem Tempo, das zwischen 5:00 und 5:45 Minuten pro Kilometer liegt. Die ruhigen Abschnitte läufst du zwischen 6:45 und 7:45 min/km.

EINLAUFEN/AUSLAUFEN ...

... machst du vor und nach dem Fahrtspiel.

Um warm zu werden, trabst du ganz locker dahin. Das Tempo liegt irgendwo zwischen 6:45 und 7:45 Minuten pro Kilometer. Und hinterher trabst du nochmal ein Stück, um nach der Belastung wieder runterzukommen.

KRAFT BAUCH/RÜCKEN ...

... sind Übungen für den Rumpf.

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du ab Seite 74 oder auf www.laufen.de.

#001 IN 12 WOCHEN ZUM ERSTEN HALBMARATHON

WOCHE 1 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 5 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Sonntag 10 km DL I	WOCHE 2 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 5 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Sonntag 10 km DL I
WOCHE 3 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 6 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Sonntag 12 km DL I	WOCHE 4 Regeneration	Mittwoch 6 km DL I	Samstag 8 km DL I	
WOCHE 5 Belastung	Dienstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 6 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Sonntag 12 km DL I	WOCHE 6 Belastung	Dienstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 6 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Sonntag 12 bis 14 km DL I
WOCHE 7 Belastung	Dienstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Sonntag 12 bis 14 km DL I	WOCHE 8 Regeneration	Mittwoch 6 km DL I	Samstag 10 km DL I	
WOCHE 9 Belastung	Dienstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Sonntag 15 km DL I	WOCHE 10 Belastung	Dienstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Sonntag 15 km DL I
WOCHE 11 Regeneration	Dienstag 6 bis 8 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Sonntag 10 km DL I	WOCHE 12 Wettkampf	Mittwoch 2 km Einlaufen 3 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Freitag 20 Minuten locker laufen	Sonntag Halbmarathon

SO TRAINIEREN BESTZEITEN-JÄGER

Beim Halbmarathontraining steht immer die Grundlagenausdauer im Vordergrund. Haupttrainingsmittel sind ruhige Dauerläufe, die wir „DL I“ nennen. Dabei werden die zurückgelegten Strecken immer länger und du näherst dich der geplanten Wettkampfdistanz an. Wenn du eine Zeit unter 1:45 Stunden anpeilst, solltest du im Training sogar länger als 21 Kilometer laufen. Denn für ein Wettkampftempo von unter 5:00 Minuten pro Kilometer brauchst du einen perfekt funktionierenden Fettstoffwechsel. Den erarbeitest du dir durch längere Läufe bis maximal 22 Kilometer im ruhigen Tempo.

Neben der Grundlagenausdauer spielt aber in einer Halbmarathonvorbereitung auch die Wettkampfgeschwindigkeit eine wichtige Rolle. Schließlich muss dein Körper ja 21 Kilometer in einer für ihn ungewohnten Geschwindigkeit durchhalten, wenn du deine Bestzeit steigern willst. Durch gezielte Trainingsreize im Bereich der Wettkampfgeschwindigkeit kommt es zu Anpassungsreaktionen deines Körpers und dein Ziel wird von Woche zu Woche realistischer. Wenn du nach unseren Plänen trainierst, setzt du diese Reize mit den Trainingsmethoden Fahrtspiel, Tempoläufe und Tempowechselläufe, die alle nach dem gleichen Prinzip funktionieren: Da du zum Beginn der Vorbereitung deine geplante Wettkampfgeschwindigkeit noch nicht durchlaufen kannst, unterteilst du die Gesamtdistanz in schnelle Abschnitte und Pausen in denen du weiterläufst (Trabpause). Von Woche zu Woche werden dann die schnellen Abschnitte länger (nicht unbedingt schneller) und die Trabpausen können verkürzt werden (zumindest im Verhältnis zu den schnellen Abschnitten). Beim Training für den Halbmarathon unter 1:45 Stunden werden diese Methoden noch um den Tempodauerlauf (DL III) ergänzt, mit dem du den Wettkampf auf kürzeren Distanzen simulierst und dein angepeiltes Wettkampftempo einige Kilometer lang ohne Pausen läufst.

WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUNGEN ZU DEINEM PLAN

DL I ...

... steht für **ruhigen Dauerlauf**.

Wenn du dir vorgenommen hast, die 21,1 Kilometer knapp unter 2:00 Stunden zu finishen (was 5:40 Minuten pro Kilometer entspricht), solltest du beim ruhigen Dauerlauf mit einem Tempo von 6:10 bis 6:30 Minuten pro Kilometer laufen. Dein Puls, also die Zahl der Herzschläge pro Minute, sollte dabei zwischen 60 und 75 Prozent dessen liegen, was dein Herz maximal zu leisten imstande ist (maximale Herzfrequenz). Ein Tipp, falls du ohne Pulsuhr trainierst: Wenn du dich ohne Probleme mit einem Mitläufer unterhalten kannst und er versteht, was du sagst, ist dein Tempo richtig. Hast du nicht mehr genügend Luft zum Reden, bist du zu schnell und trainierst nicht mehr im Bereich des ruhigen Dauerlaufs.

FAHRTSPIEL ...

... steht für **einen Dauerlauf mit schnelleren Tempoabschnitten**.

Nimm dir einfach vor, bis zur nächsten Kreuzung, dem großen Baum oder dem schönen Haus schneller zu laufen. So erhöhst du die Geschwindigkeit für eine oder zwei Minuten. Die schnellen Abschnitte läufst du mit einem Tempo, das zwischen 5:10 und 5:30 Minuten pro Kilometer liegt. Die ruhigen Abschnitte im Tempo von 6:30 bis 6:45 min/km.

TEMPOLÄUFE ...

... **absolvierst du auf abgemessenen Strecken oder mit GPS-Uhr**.

Das richtige Tempo für die schnellen Abschnitte liegt zwischen 5:10 und 5:30 Minuten pro Kilometer (zwischen 2:35 und 2:45 Minuten pro 500 Meter). Zwischen den schnellen Abschnitten machst du Trabpausen mit 6:30 bis 6:45 min/km.

EINLAUFEN/AUSLAUFEN ...

... **machst du vor und nach Fahrtspiel und Tempoläufen**.

Um warm zu werden, trabst du ganz locker dahin. Das Tempo liegt irgendwo zwischen 6:30 und 7:00 Minuten pro Kilometer. Genauso machst du es nach der Belastung, um wieder runterzukommen.

KRAFT BAUCH/RÜCKEN ...

... **sind Übungen für den Rumpf**.

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du ab Seite 74 oder auf www.laufen.de.

#002 IN 12 WOCHEN ZUM HALBMARATHON UNTER 2:00 STUNDEN

WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Freitag 2 km Einlaufen 6 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Sonntag 12 km DL I	WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Freitag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Sonntag 12 km DL I		
WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Sonntag 14 km DL I	WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 8 km DL I	Samstag 12 km DL I			
WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 10 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Sonntag 14 km DL I	WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 5x1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Sonntag 16 km DL I
WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 6 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Sonntag 16 km DL I	WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 8 km DL I	Samstag 12 km DL I		
WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 3 x 2000 m Tempoläufe mit 1000 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/ Rücken	Sonntag 16 km DL I	WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 10 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 3 x 2000 m Tempoläufe mit 1000 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Sonntag 16 km DL I
WOCHENBELASTUNG	Dienstag 8 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Sonntag 15 km DL I	WOCHENBELASTUNG	Mittwoch 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Freitag 20 Minuten locker laufen	Sonntag Halbmarathon		

WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUNGEN ZU DEINEM PLAN

DL I steht für ruhigen Dauerlauf.

Wenn du dir vorgenommen hast, den Halbmarathon knapp unter 1:45 Stunden (5:00 Minuten pro Kilometer) zu finishen, solltest du dabei mit einem Tempo von 5:45 bis 6:00 Minuten pro Kilometer laufen. Beim ruhigen Dauerlauf solltest du mit einem Puls unterwegs sein, bei dem die Zahl der Herzschläge pro Minute zwischen 60 und 75 Prozent dessen liegt, was dein Herz maximal zu leisten imstande ist (maximale Herzfrequenz).

DL II ist der mittelschnelle Dauerlauf.

Der mittlere Dauerlauf stellt die Brücke zwischen der ruhigen Dauerlaufgeschwindigkeit und dem hohen Wettkampftempo dar. Indem du auch dieses Tempo in dein Pensum einbaust, trainierst du die gesamte Spanne an Laufgeschwindigkeiten und setzt deinen Körper

immer wieder neuen Trainingsreizen aus, an die er sich anpasst. So wirst du immer leistungsfähiger. Das richtige Tempo für dich liegt dabei zwischen 5:20 und 5:40 Minuten pro Kilometer.

DL III ist der Tempodauerlauf.

Diese Trainingsmethode ähnelt dem Wettkampf. Du läufst über die gesamte Distanz des Trainings eine gleichmäßige Geschwindigkeit, die im Bereich des geplanten Wettkampftempos liegt. Hier fällt im Vergleich zu allen anderen intensiven Trainingsformen die Erholungspause komplett weg, dafür ist die Geschwindigkeit in der Regel etwas langsamer als bei Tempoläufen oder Intervallprogrammen. Distanzen zwischen 6 und 10 Kilometern geben dir die Sicherheit, diese Geschwindigkeit auch beim Halbmarathon durchzuhalten. Das richtige Tempo für dich liegt dabei zwischen 4:50 und 5:10 Minuten pro Kilometer.

TEMPOWECHSELLÄUFE
absolviert du auf abgemessenen Strecken oder mit GPS-Uhr.

Bei Tempowechseln handelt es sich um eine sehr intensive Trainingsform, bei der nicht nur die Laufgeschwindigkeit für die schnellen Abschnitte sondern auch die für die Erholungspausen, in denen du weiterläufst, vorgegeben ist. Durch die intensive Pausengestaltung handelt es sich um eine sehr wettkampfnahen Trainingsform. Das richtige Tempo für dich sind 4:25 bis 4:45 Minuten pro Kilometer für die schnellen Abschnitte und 5:20 bis 5:40 Minuten pro Kilometer für die langsameren „Pausen“.

EINLAUFEN/AUSLAUFEN
machst du zum Warmmachen und Runterkommen.

Das Tempo liegt irgendwo zwischen 6:00 und 6:30 Minuten pro Kilometer. Das gleiche gilt fürs Auslaufen nach der Belastung.

KRAFT BAUCH/RÜCKEN
sind Übungen für den Rumpf.

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du ab Seite 74 oder auf www.laufen.de.

#003 IN 12 WOCHEN ZUM HALBMARATHON UNTER 1:45 STUNDEN

WOCHE 1 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 5 x 1 km Tempo- wechselläufe (Pause: 500 m) 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 8 bis 10 km DL II	Sonntag 12 bis 14 km DL I	WOCHE 2 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 6 x 1 km Tempo- wechselläufe (Pause: 500 m) 2 km Auslaufen	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Samstag 10 km DL II	Sonntag 14 km DL I
WOCHE 3 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 3 x 2 km Tempo- wechselläufe (Pause: 1 km) 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 10 km DL II	Sonntag 15 km DL I	WOCHE 4 Regeneration	Dienstag 8 km DL I	Donnerstag 6 km DL II	Samstag 10 km DL I	
WOCHE 5 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 2 x 3 km Tempo- wechselläufe (Pause: 2 km) 2 km Auslaufen	Donnerstag 12 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 12 km DL II	Sonntag 18 km DL I	WOCHE 6 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 2 x 3 km Tempo- wechselläufe (Pause: 2 km) 2 km Auslaufen	Donnerstag 12 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 12 km DL II	Sonntag 18 km DL I
WOCHE 7 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 2 x 4 km Tempo- wechselläufe (Pause: 2 km) 2 km Auslaufen	Donnerstag 12 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 12 km DL II	Sonntag 18 bis 20 km DL I	WOCHE 8 Regeneration	Dienstag 8 km DL I	Donnerstag 6 bis 8 km DL II	Samstag 12 km DL I	
WOCHE 9 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 6 bis 8 km DL III 2 km Auslaufen	Donnerstag 12 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 12 bis 14 km DL II	Sonntag 20 km DL I	WOCHE 10 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 8 km DL III 2 km Auslaufen	Donnerstag 12 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 12 bis 14 km DL II	Sonntag 20 bis 22 km DL I
WOCHE 11 Regeneration	Dienstag 8 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 5x1 km Tempo- wechselläufe (Pause: 500 m) 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I	Sonntag 15 km DL I	WOCHE 12 Wettkampf	Mittwoch 2 km Einlaufen 4 km DL III 2 km Auslaufen	Donnerstag 6 km DL I	Freitag 20 Minuten locker laufen	Sonntag Halbmarathon



Polar M400
Alles, außer gewöhnlich

Der Polar M400 vereint Style, Funktionalität und Leistung. Er ist eine einzigartige Mischung aus sportlichem Design, integriertem GPS und den fortschrittlichsten Trainingsfunktionen, gepaart mit vielfältigen Möglichkeiten, deine Aktivität 24/7 im Blick zu behalten.

Das ist Smart Coaching seit 1977.

➤ Entdecke mehr auf polar.com/de