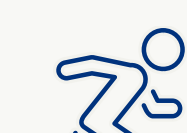


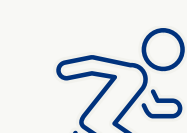
Halbmarathon in 3 Monaten

Voraussetzung: Joggen über 10 km möglich. Wichtig: Steigern Sie erst die Anzahl der Trainingseinheiten, bevor Sie Umfang und Intensität der Trainings erhöhen.
Bauen Sie regelmässig Techniktraining ([Informationen über Lauftechnik](#)) vor Laufeinheiten ein. Hören Sie auf Ihren Körper - ein verpasstes Training zwischendurch ist besser als ein auf Biegen und Brechen erzwungenes Training.

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende
1. Woche	Pause	 Intervalltraining 5 x 400 m	 Seilspringen &  Core Training	 8 km	Pause	 12 km
2. Woche	Pause	 Intervalltraining 4 x 800 m	 Seilspringen &  Core Training	 10 km	Pause	 14 km
3. Woche	Pause	 Tempodauerlauf 8 km	 Seilspringen &  Core Training	 12 km	Pause	 16 km
4. Woche	Pause	 Intervalltraining 6 x 800 m	 Seilspringen &  Core Training	 10 km	Pause	 10 km
5. Woche	Pause	 Tempodauerlauf 10 km	 Seilspringen &  Core Training	 8 km	Pause	 14 km
6. Woche	Pause	 Fahrtspiel 12 km	 Seilspringen &  Core Training	 10 km	Pause	 16 km
7. Woche	Pause	 Intervalltraining 6 x 1000 m	 Seilspringen &  Core Training	 12 km	Pause	 18 km
8. Woche	Pause	 Intervalltraining 3 x 2000 m	 Seilspringen &  Core Training	 8 km	Pause	 12 km

Halbmarathon in 3 Monaten

Voraussetzung: Joggen über 10 km möglich. Wichtig: Steigern Sie erst die Anzahl der Trainingseinheiten, bevor Sie Umfang und Intensität der Trainings erhöhen.
Bauen Sie regelmässig Techniktraining ([Informationen über Lauftechnik](#)) vor Lafeinheiten ein. Hören Sie auf Ihren Körper - ein verpasstes Training zwischendurch ist besser als ein auf Biegen und Brechen erzwungenes Training.

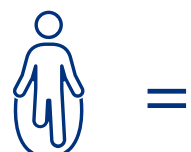
	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende
9. Woche	Pause	 Tempodauerlauf 12 km	 Seilspringen &  Core Training	 10 km	Pause	 16 km
10. Woche	Pause	 Fahrtspiel 14 km	 Seilspringen &  Core Training	 12 km	Pause	 18 km
11. Woche	Pause	 Intervalltraining 3 x 2000 m	 Seilspringen &  Core Training	 8 km	Pause	 20 km
12. Woche	Pause	 Intervalltraining 4 x 2000 m	 Seilspringen &  Core Training	 10 km	Pause	 16 km im Wettkampftempo
13. Woche	Pause	 Intervalltraining 3 x 3000 m	 Seilspringen &  Core Training	 12 km	Pause	 18 km mit Steigerung am Schluss
14. Woche	Pause	 12 km Dauerlauf leicht	 Seilspringen &  Core Training	 8 km	Pause	 21 km 

Tempodauerlauf = Tempo im Wettkampftempo

Fahrtspiel = Tempotraining ohne Regeln (Der Läufer spielt mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mal schnell, mal langsam nach Lust, Laune und Streckenprofil.)

Intervalltraining = Intervalle in der Intensitätsstufe 4-5, dazwischen 400 m locker traben oder gehen.

- 5: Intensive Intervalle: sehr intensives Training, kann nur über kurze Zeit bewältigt werden.
- 4: Intensives Fahrtspiel, Tempodauerlauf & Wettkampftempo: Hartes Training, Tempo kann nur über beschränkte Zeit/Distanz aufrecht erhalten werden.
- 3: Dauerlauf mittel & Fahrtspiel: Tempo in dem die meisten von sich aus joggen. Anstrengung spürbar.
- 2: Dauerlauf leicht: Langsames Tempo, Sprechen ist immernoch ohne Probleme möglich.
- 1: sehr gemütliches Tempo, eher flaches Gelände bevorzugen.

 = Lauftraining  = Seilspringen ([Infos anzeigen](#))  = Core Training ([Infos anzeigen](#))