

LAUFPLAN • HALBMARATHON (21,1 KM)

Strukturiert zur Halbmarathon-Distanz – 12 Wochen, 4× pro Woche.

ZIEL: 21,1 KM FINISHEN

LEVEL: FORTGESCHRITTEN

DAUER: 12 WOCHEN

EINHEITEN: 4 / WOCHE

So nutzt du den Plan: Voraussetzung: 10 km am Stück. Der **Longrun** ist die wichtigste Einheit – er wächst schrittweise auf ~18–19 km. Longruns betont locker laufen, Tempoarbeit dosiert.

GA1 = locker, Gespräch möglich (RPE 3–4) **Tempo** = zügig, kurze Sätze (RPE 6–7)

Intervall = hart, mit Trabpausen (RPE 8–9) **Longrun** = langer, lockerer Dauerlauf

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
1	GA1 45 Min	Intervall 6×3 Min (90 s Trab)	GA1 40 Min	Longrun 70 Min (~12 km)
2	GA1 45 Min	Tempo 2×12 Min (3 Min Trab)	GA1 40 Min	Longrun 80 Min (~13–14 km)
3	GA1 50 Min	Intervall 8×800 m (400 m Trab)	GA1 40 Min	Longrun 90 Min (~15 km)
4 (locker)	GA1 40 Min	Fahrtspiel 35 Min	GA1 35 Min	Longrun 70 Min
5	GA1 50 Min	Tempo 3×12 Min	GA1 45 Min	Longrun 100 Min (~16–17 km)
6	GA1 50 Min	Intervall 6×1000 m	GA1 45 Min	Longrun 110 Min (~18 km)
7	GA1 55 Min	Tempo 2×20 Min	GA1 45 Min	Longrun 100 Min
8	GA1 50 Min	Intervall 10×600 m	GA1 40 Min	Longrun 115 Min (~19 km)
9	GA1 50 Min	Tempo 3×15 Min	GA1 45 Min	Longrun 100 Min
10	GA1 45 Min	Intervall 8×800 m	GA1 40 Min	Longrun 90 Min
11 (Taper)	GA1 40 Min	Tempo 20 Min	GA1 30 Min	Longrun 70 Min
12 (Wettkampf)	GA1 30 Min	20 Min + 4×100 m	Ruhe / locker gehen	Halbmarathon

RAHMEN & TIPPS

„Taper“ = die letzten 1–2 Wochen den Umfang senken, Spritzigkeit halten – so kommst du erholt an den Start. Iss an langen Läufen ab ~75 Min etwas Kohlenhydrate und trinke regelmäßig. Kraft 1–2× pro Woche beibehalten.

StrateFit · Öhringen · stratefit.de

Keine Esoterik. Messbare Ergebnisse.

Persönliche Betreuung? stratefit.de/kontakt

Allgemeine Information von StrateFit (Samuel Dittel) und kein Ersatz für ärztliche oder individuelle Beratung. Trainiere im Rahmen deiner Belastbarkeit; bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorab ärztlich abklären lassen – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.