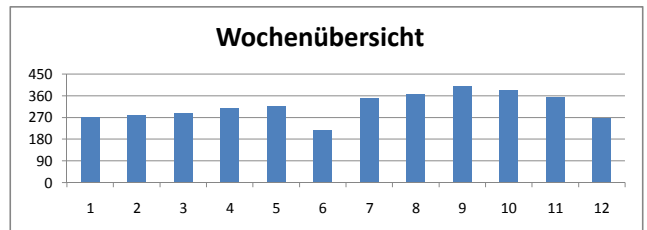


Halbmarathon unter 1:35 Stunden - Herzfrequenzorientiertes Training nach der Laufcampus-Methode

Dauerlauf (Hfmax)	Super-Sauerstofflauf (SSL)	66 - 70
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	71 - 75
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	76 - 80
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	81 - 85
Tempo (min/km)	Halbmarathontempo (HMRT)	04:30
	10 Kilometer-Renntempo (10RT)	04:16
	5 Kilometer-Renntempo (5RT)	04:07
	3 Kilometer-Renntempo (3RT)	03:58

Wochenminuten im Durchschnitt	324
-------------------------------	-----



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
1. Woche		55 10 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		60		100	275
2. Woche		60 8 x 600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		60		110	290
3. Woche		60 6 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		60		120	300
4. Woche		60 5 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		60 15 min LDL 30 min ZDL 15 min LDL		130	310
5. Woche		65 6 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		60 15 min LDL 30 min ZDL 15 min LDL		130	315
6. Woche		60 12 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60			40	65 10 Kilometer Ziel: < 43:00 min Ein- u. Auslaufen	225
7. Woche		60	60		70 15 min LDL 40 min ZDL 15 min LDL	50	130	370
8. Woche		70 5 x 1600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		70 15 min LDL 40 min ZDL 15 min LDL	50	130	380
9. Woche		75 7 x 1200 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		80 10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL	50	140	405
10. Woche		80 5 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		80 10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL	50	120	390
11. Woche		80 5 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60		80 10 min LDL 60 min ZDL 10 min LDL	50	90	360
12. Woche		50 8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen	60			40	120 Halbmarathon Ziel: < 1:35 Std. Ein- u. Auslaufen	270

Die Trainingsempfehlungen stellen die Erfahrung des Autors dar. Er hat sie nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine individuelle Trainingsberatung und Leistungsdiagnostik, gegebenenfalls sportmedizinische Untersuchung nicht ersetzen. Weder Autor noch der Betreiber der Plattform laufcampus.com können daher für eventuelle Schäden, die aus den gegebenen Empfehlungen hervorgehen können, in Haftung genommen werden.

Copyright © 2007 BUTZ & FRIENDS GmbH, Euskirchen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der BUTZ & FRIENDS GmbH.