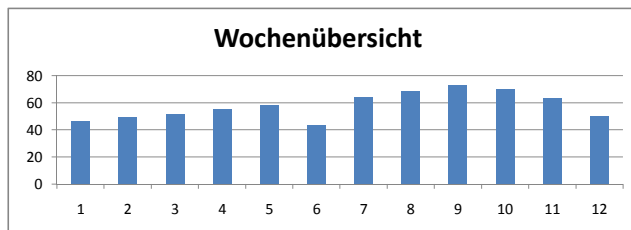


Halbmarathon unter 1:35 Stunden - Tempoorientiertes Training nach der Laufcampus-Methode

Dauerlauf (min/km)	Super-Sauerstofflauf (SSL)	06:30
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	06:00
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	05:30
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	05:00
Tempotraining (min/km)	Halbmarathontempo (HMRT)	04:30
	10 Kilometer-Renntempo (10RT)	04:16
	5 Kilometer-Renntempo (5RT)	04:07
	3 Kilometer-Renntempo (3RT)	03:58

Wochenkilometer im Durchschnitt	58
---------------------------------	----



1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		10	10		10		16	46
Inhalt		10 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		11	10		10		18	49
Inhalt		8 x 600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		11	10		10		20	51
Inhalt		6 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		11	10		12		22	55
Inhalt		5 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen			2 km LDL 8 km ZDL 2 km LDL			
5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		12	10		12		24	58
Inhalt		6 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen			2 km LDL 8 km ZDL 2 km LDL			
6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		11	10			6	16	43
Inhalt		12 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					10 Kilometer Ziel: < 43:00 min Ein- u. Auslaufen	
7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		10	10		12	8	24	64
Inhalt					2 km LDL 8 km ZDL 2 km LDL			
8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		14	10		12	8	24	68
Inhalt		5 x 1600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen			2 km LDL 8 km ZDL 2 km LDL			
9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		15	10		14	8	26	73
Inhalt		7 x 1200 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen			2 km LDL 10 km ZDL 2 km LDL			
10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Minuten		16	10		14	8	22	70
Inhalt		5 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen			2 km LDL 10 km ZDL 2 km LDL			
11. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		15	10		14	8	16	63
Inhalt		5 x 2000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen			2 km LDL 10 km ZDL 2 km LDL			
12. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
Kilometer		9	10			6	25	50
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					Halbmarathon Ziel: < 1:35 Std. Ein- u. Auslaufen	

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.