

Laufplan Halbmarathon – Schritt für Schritt zur Ziellinie

Kostenloser 12-Wochen-Laufplan · 4 Einheiten pro Woche · Langer Lauf bis 18 km · Voraussetzung: 10 km Basis

Dauer	Einheiten	Wochenumfang	Zieltempo	Zielzeit
12 Wochen	4x / Woche	35–55 km	5:40–7:05 min/km	2:00–2:30 h

Trainingstempi – Paces

GA1 – Dauerlauf	6:30–8:00 min/km	Grundlage – entspannt, gesprächsfähig	Intervalle	5:00–5:30 min/km	Kurze harte Belastungen	Wettkampftempo	5:40–7:05 min/km	Je nach Zielzeit
Tempodauerlauf	5:30–6:30 min/km	Wettkampfnahes Tempo	Langer Lauf	7:00–8:30 min/km	Immer langsamer als GA1			

Trainingsplan – Woche für Woche

Woche	Fokus	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Gesamt	Tipp
PHASE: Phase 1 – Grundlage (Wo. 1–4)							
Wo. 1	Basis etablieren	40 Min GA1	Kraft 20 Min	35 Min GA1	70 Min · ~10 km	~35 km	Kraft: Kniebeugen, Hüftheben, Planks
Wo. 2	Umfang steigern	45 Min GA1	30 Min + 5x Strides	40 Min Fahrtspiel	75 Min · ~11 km	~38 km	Fahrtspiel baut Grundgeschwindigkeit auf
Wo. 3	Entlastung	35 Min locker	Pause	30 Min locker	50 Min · ~7 km	~28 km	Niemals überspringen – Fortschritt entsteht hier
Wo. 4	Erste Intervalle	45 Min GA1	5x 4 Min schnell / 2 Min Trab	30 Min Regen.	85 Min · ~13 km	~42 km	Nach Intervallen: Regenerationslauf statt Pause
PHASE: Phase 2 – Aufbau & Tempo (Wo. 5–9)							
Wo. 5	Tempodauerläufe	Tempo: 20 Min Zieltempo	30 Min GA1	6x 3 Min schnell	90 Min · ~14 km	~45 km	20 Min Renntempo = wichtigste Einheit für HM
Wo. 6	Max. Umfang	50 Min GA1	8x 3 Min schnell / 90 Sek.	35 Min locker	100 Min · ~15 km	~50 km	Ab jetzt: Gel auf langen Läufen testen
Wo. 7	Entlastung	40 Min GA1	Pause	30 Min + Strides	60 Min · ~9 km	~35 km	Schlaf ist jetzt genauso wichtig wie Training
Wo. 8	Langer Lauf 16 km	Tempo: 25 Min Zieltempo	35 Min locker	5x 5 Min schnell	110 Min · ~16 km	~52 km	Verpflegung alle 45 Min – im Training testen

Woche	Fokus	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Gesamt	Tipp
Wo. 9	Langer Lauf 18 km	50 Min GA1	6x 4 Min schnell / 2 Min	35 Min locker	120 Min · ~18 km	~55 km	18 km = längster Lauf. Restliche 3 km: Adrenalin
PHASE: Phase 3 – Tapering (Wo. 10–12)							
Wo. 10	Tapering Start	Tempo: 15 Min Zieltempo	30 Min locker	35 Min locker	80 Min · ~12 km	~42 km	Schwere Beine normal – Körper speichert Energie
Wo. 11	Feinschliff	30 Min locker	Pause	4x 2 Min schnell	50 Min · ~7 km	~28 km	Letzte harte Einheit: Do. Ab jetzt nur locker
Wo. 12	Rennwoche	20 Min sehr leicht	Pause	15 Min + 4x Strides	HALBMARATHON!	~12 km	km 1–5 ruhig · km 6–15 Tempo · km 16–21 alles