



Halbmarathonzeit: 1:45 - 1:30

1.3.10 Mo		5.4.10 Mo	
2.3.10 Di	60` Fahrtspiel	6.4.10 Di	60` LADL, 20` schneller
3.3.10 Mi		7.4.10 Mi	60` LODL
4.3.10 Do	60` LODL	8.4.10 Do	10` LADL, 35` schnell, dann 10` LODL
5.3.10 Fr		9.4.10 Fr	
6.3.10 Sa	80` LADL	10.4.10 Sa	100` LADL
7.3.10 So	50` LODL	11.4.10 So	40` LADL
8.3.10 Mo		12.4.10 Mo	45` LODL
9.3.10 Di	10` LADL, dann 7x4` schnell (je 2` TP), 10` LADL	13.4.10 Di	10` LADL, dann 8x4` schnell (je 2` TP), 10` LADL
10.3.10 Mi	60` LODL	14.4.10 Mi	50` LODL
11.3.10 Do	10` LADL, 20` schnell, dann 10` LADL	15.4.10 Do	10` LADL, 7 KM HM-Tempo, 10` LADL
12.3.10 Fr		16.4.10 Fr	
13.3.10 Sa	90` LODL	17.4.10 Sa	100` langsamer DL
14.3.10 So	60` LADL	18.4.10 So	Remstal-Lauf Winterbach
15.3.10 Mo		19.4.10 Mo	40` LADL
16.3.10 Di	10` LADL, dann 3x8` schnell (je 4` TP), 10` LADL	20.4.10 Di	60` LODL, 2 x 15` schneller
17.3.10 Mi	40` LODL	21.4.10 Mi	30` LADL
18.3.10 Do	10` LADL, 30` schnell, dann 10` LADL	22.4.10 Do	45` LODL mit Tempowechsel
19.3.10 Fr		23.4.10 Fr	
20.3.10 Sa	100` LODL	24.4.10 Sa	120` LADL
21.3.10 So	60` LADL	25.4.10 So	40` LODL
22.3.10 Mo		26.4.10 Mo	40` LODL
23.3.10 Di	60` LODL	27.4.10 Di	10` LADL, dann 3x10` schnell (je 4` TP), 10` LADL
24.3.10 Mi		28.4.10 Mi	45` LODL
25.3.10 Do	10` LADL, 12x1` schnell (je 1` TP), 10` LADL	29.4.10 Do	60` LADL
26.3.10 Fr		30.4.10 Fr	
27.3.10 Sa	40` LODL + 3 Steigerungen	1.5.10 Sa	60` LADL
28.3.10 So	70` LADL	2.5.10 So	40` LODL
29.3.10 Mo		3.5.10 Mo	35` LODL
30.3.10 Di	60` LODL, 15` schneller	4.5.10 Di	
31.3.10 Mi	10` LADL, 4x8` schnell (4` TP), 10` LADL	5.5.10 Mi	10` LADL, 3 KM HM-Tempo, 5` LADL
1.4.10 Do	50` LODL mit Tempowechsel	6.5.10 Do	25` LODL
2.4.10 Fr		7.5.10 Fr	
3.4.10 Sa	100` LADL	8.5.10 Sa	20` LADL +3 Steigerungen
4.4.10 So	40` LODL	9.5.10 So	Welzheimer Wald Halbmarathon

DL	Dauerlauf
TP	Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
LADL	Langsamer Dauerlauf, Puls etwa 70-75% der max. Herzfrequenz
RUDL	Ruhiger Dauerlauf, Puls etwa 75-80% der max. Herzfrequenz
LODL	lockerer Dauerlauf, Puls etwa 80% der max. Herzfrequenz
ZÜDL	zügiger Dauerlauf, Puls etwa 80-85% der max. Herzfrequenz
Schnell	Puls etwa 85-90% der max. Herzfrequenz
Steigerung	Lauf von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trap bis zum Sprint gesteigert wird
HM-Tempo	Tempo, das Sie beim Halbmarathon realistisch anstreben können