

Trainingsempfehlung für Halbmarathon 1h59min
Voraussetzung: 10 km: unter 60 min / HM-Tempo 5:40 min/km

Tag	Datum	Training	KM
Dienstag	01.12.		
Mittwoch	02.12.		
Donnerstag	03.12.	Stirnlampenlauf	ca. 10 km (abseits PHA)
Freitag	04.12.		
Samstag	05.12.	LaDL 06:30	15 - 18 km
Sonntag	06.12.		
Montag	07.12.	3LoDL+4FloDL+3LoDL	10km + 2km
Dienstag	08.12.		
Mittwoch	09.12.		
Donnerstag	10.12.	Stirnlampenlauf	ca. 10 km (abseits PHA)
Freitag	11.12.		
Samstag	12.12.	LaDL 06:30	15 - 18 km
Sonntag	13.12.		
Montag	14.12.	3LoDL+4FloDL+3LoDL	10km + 2km
Dienstag	15.12.		
Mittwoch	16.12.		
Donnerstag	17.12.	gemütliches Auslaufen	letzter Lauftreff
Freitag	18.12.		

MO und DO wird ein- und ausgelaufen

LaDL	Langsamer Dauerlauf	06:30
LoDL	Lockerer Dauerlauf	06:15
FloDL	Flotter Dauerlauf	06:00