

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

Tag	Datum	Training	KM
Montag	02.11.	4FloDL+2W+4FloDL	10km + 2km
Dienstag	03.11.		
Mittwoch	04.11.		
Donnerstag	05.11.	Tempolauf	15 x 100 Meter
Freitag	06.11.		
Samstag	07.11.	LaDL 06:30	15 - 18 km od. 8 WRU Etappe
Sonntag	08.11.		
Montag	09.11.	4FloDL+2W+4FloDL	10km + 2km
Dienstag	10.11.		
Mittwoch	11.11.		
Donnerstag	12.11.	3 x 3km 05:40 + Trabpausen	
Freitag	13.11.		
Samstag	14.11.	LaDL 06:30	15 - 18 km
Sonntag	15.11.		
Montag	16.11.	Laufpyramide	10km + 2km
Dienstag	17.11.		
Mittwoch	18.11.		
Donnerstag	19.11.	Stirnlampenlauf	ca. 10 km (abseits PHA)
Freitag	20.11.		
Samstag	21.11.	LaDL 06:30	15 - 18 km
Sonntag	22.11.		
Montag	23.11.	Minutenläufe	1-2-3-4-5-4-3-2-1
Dienstag	24.11.		
Mittwoch	25.11.		
Donnerstag	26.11.	Stirnlampenlauf	ca. 10 km (abseits PHA)
Freitag	27.11.		
Samstag	28.11.	LaDL 06:30	15 - 18 km
Sonntag	29.11.		
Montag	30.11.	2LoDL+6FloDL+2LoDL	10km + 2 km

MO und DO wird ein- und ausgelaufen

LaDL	Langsamer Dauerlauf	06:30
LoDL	Lockerer Dauerlauf	06:15
FloDL	Flotter Dauerlauf	06:00
W	Wettkampftempo	05:40
Minutenläufe	05:40-06:10-05:40-06:10-05:40 etc.	
Laufpyramide	6:00-05:50-05:40-05:50-06:00 je 2km	