

# Halbmarathon 12-Wochen-Trainingsplan Heilbronn

Zielzeit: 2:05h – 2:10h

				<b>1. Woche (11.-17.1.)</b>	<b>2. Woche (18.-24.2.)</b>
Montag				GA1 / FS 01:00 5 x 30 sec	GA1 / FS 01:00 5 x 30 sec
Donnerstag				GA1 20 min GA2 20 min GA1 20 min	GA1 20 min GA2 20 min GA1 20 min
Samstag				GA1 lang 1:30	GA1 lang 1:30
	<b>3. Woche (25.2.-3.3.)</b>	<b>4. Woche (4.-10.3.)</b>	<b>5. Woche (11.-17.3.)</b>	<b>6. Woche (18.-24.3.)</b>	<b>7. Woche (25.-31.3.)</b>
		<b>Gipfelwoche</b>	<b>Ruhewoche</b>		
Montag	GA1 / FS 01:00 5 x 40 sec	GA1 / FS 01:15 5 x 45 sec	GA1 01:00	GA1 / FS 01:00 5 x 50 sec	GA1 / FS 01:00 5 x 50 sec
Donnerstag	GA1 15 min GA2 30 min GA1 15 min	GA1 15 min GA2 50 min GA1 10 min	GA1 01:00	GA1 15 min GA2 30 min GA1 15 min	GA1 15 min GA2 30 min GA1 15 min
Samstag	GA1 lang 1:40	GA1 lang 1:50	GA1 lang 1:30	GA1 lang 1:40	GA1 lang 1:40
	<b>8. Woche (1.-7.4.)</b>	<b>9. Woche (8.-14.4.)</b>	<b>10. Woche (15.-21.4.)</b>	<b>11. Woche (22.-28.4.)</b>	<b>12. Woche (29.4.-5.5.)</b>
	<b>Gipfelwoche</b>	<b>Ruhewoche</b>			<b>Wettkampfwoche</b>
Montag	GA1 / FS 01:15 5 x 60 sec	GA1 01:00	GA1 / FS 01:00 5 x 50 sec	GA1 / FS 01:00 5 x 50 sec	GA1 / FS 01:00 5 x 20 sec
Donnerstag	GA1 15 min GA2 50 min GA1 10 min	GA1 01:00	GA1 15 min GA2 30 min GA1 15 min	GA1 15 min GA2 30 min GA1 15 min	GA1 10 min GA2 40 min GA1 10 min
Samstag	GA1 lang 1:50	GA1 lang 1:30	GA1 lang 1:40	GA1 lang 1:40	Sonntag Halbmarathon

**GA1 = 6:30   GA1 lang = 7:00   GA2 = 5:45 – 6:00   FS = Fahrtspiel**

**4. Einheit zur Stärkung der Rückenmuskulatur:** Pilatetraining jeden Mittw. 19:00h im Goethe-Gymn. oder Schwimmen, Radfahren etc.