

LEO-LAUFKATION: HALBMARATHON-TRAININGSPLÄNE TEIL 3

re DL (regenerativer Dauerlauf) = 65% Maximalpuls | ru DL (ruhiger Dauerlauf) = 75% Maximalpuls | Stg = Steigerungslauf

Der richtige Pulswert (Maximalpuls) Grundlagentraining

220 minus Lebensalter : 100

Beispiel: 220 – 45 Jahre : 100 = 1,75

Stufe 1 70 bis 75 Prozent Maximalpuls

Beispiel: $1,75 \times 70 = 122$ Pulsschläge/Min.

$1,75 \times 75 = 131$ Pulsschläge/Min.

Stufe 2 75 bis 80 Prozent Maximalpuls

Beispiel: $1,75 \times 75 = 131$ Pulsschläge/Min.

$1,75 \times 80 = 140$ Pulsschläge/Min.



Halbmarathon in 2:30 Stunden

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL bei 20/40 Min. 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SA	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
SO	90 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	120 Min. ru DL <input type="checkbox"/>

Halbmarathon unter 2 Stunden

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	50 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SA	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
SO	105 Min. ru DL bei 30/60 Min. 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL letzte 10 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL bei 30/60 Min. 10 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>	120 Min. ru DL bei 30/60/75 Min. je 5 Min. etwas flotter <input type="checkbox"/>