Trainingsplan Halbmarathon – Wochen 1-4

Trainingswoche 1	**Kalenderwoche 12**	**18.03.-24.03.2013**
Trainingseinheiten (TE): 3		
TE 1	**TE 2**	**TE 3: Sa, 23.03.2013**
Langsamer Dauerlauf (DL) 20 min	LangsamerDL 25 min	Langsamer DL 10 min
Lockeres Gehen bis Puls 120	Lockeres Gehen bis Puls 120	Übungen zur Kräftigung, zum Lauf-Abc und zumDehnen 60 min
Langsamer DL 20 min	Langsamer DL 25 min	Langsamer DL 10 min

Trainingswoche 2	**Kalenderwoche 13**	**25.03.-31.03.2013**
Trainingseinheiten (TE): 3		
TE 1	**TE 2**	
Fahrtspiel 15 min langsam, 5 locker, 5 min langsam, 5 min zügig, 10 min langsam 40 min	Langsamer DL 45 min	
Dehnprogramm 10 min	3 Steigerungsläufe über 80-100 m 10 min	

Trainingswoche 3	**Kalenderwoche 14**	**01.04.-07.04.2013**
Trainingseinheiten (TE): 3		
TE 1	**TE 2**	**TE 3**
Lockerer DL 35 min	Langsamer DL 45 min	Lockerer DL 35 min
Kräftigung 10 min	Dehnprogramm 10 min	5 Steigerungsläufe über 100-120 m 20 min

Trainingswoche 4	**Kalenderwoche 15**	**08.04.-14.04.2013**
Trainingseinheiten (TE): 3		
TE 1	**TE 2 (nicht am 13.10.)**	**TE 3: So, 14.04.13**
Lockerer DL 40 min	Langsamer DL 45 min	Langsamer DL 15 min
Lauf-Abc 10 min	3 Steigerungsläufe über 80-100 m 10 min	Testlauf über 5 km 25-35 min
	Dehnprogramm 10 min	Sehr langsamer DL/Traben + Dehnen 15 min