

Halbmarathon (6 Wochen)

Trainingseinheiten/Woche bei bestimmten Zielzeiten:

Zielzeit für Halbmarathon	Trainingseinheiten/Woche
Unter 2:30 h	4
Unter 1:40 h	5
Unter 1:20 h	6-7

Zielzeiten für 1000 m-Intervalle:

Unter 2:10 h:	5:55 min.
Unter 2:00 h:	5:20 min.
Unter 1:50 h:	4:50 min.

	Di	Do	Fr	Sa	So
1. Woche	50 min. GAT ₃	65 min. GAT ₂		55 min. GAT ₂	100 min. GAT ₁
2. Woche	3 x 1000m	35 min. GAT ₃		55 min. GAT ₂	115 min. GAT ₁
3. Woche	3 x 2000m Marathontempo (Trabpause 5-6 min.)	35 min. GAT ₃		55 min. GAT ₂	130 min. GAT ₁
4. Woche	3 x 1000m	50 min. GAT ₁		30 min. GAT ₁	55 min. GAT ₃
5. Woche	60 min. GAT ₁	65 min. GAT ₂		130 min. GAT ₁	60 min. GAT ₁
6. Woche	4 x 2000m Marathontempo	50 min. GAT ₁	30 min. GAT ₁		Wettkampf