



Fit in den hella hamburg halbmarathon - Anfänger

Bitte lesen Sie sich zunächst folgende Informationen durch:

- Dieser Trainingsplan umfasst den Zeitraum von Anfang April bis Ende Juni, dem Zeitpunkt des hella hamburg halbmarathon.
- Dieser Trainingsplan richtet sich an Läufer die schon ein wenig Erfahrung mitbringen und idealerweise den Trainingsplan "Fit durch den Winter für Anfänger" absolviert haben. 10Km am Stück zu laufen stellt für Sie mittlerweile kein allzu großes Problem dar. Wenn Sie erst jetzt mit dem Laufen beginnen möchten, wäre es ratsam, zunächst den Plan "Fit durch den Frühling" zu absolvieren und anschließend den Alsterlauf oder bei genügend Grundlagen auch den gesamten hella-Laufcup zu bestreiten.
- Der Schwerpunkt des vorliegenden Trainingsplans besteht darin, die Dauer der Läufe zu verlängern, sodass Sie problemlos die 21,1 Km bewältigen können. Eine Garantie oder auch nur eine Prognose für eine bestimmte Zielzeit geben wir mit diesem Plan aber nicht ab.
- Dieser Trainingsplan richtet sich an Anfänger im Bereich Halbmarathon. Erfahrene Halbmarathonis und Bestzeitenjäger sind nicht unbedingt die Zielgruppe dieses Plans.
- Machen Sie sich nicht gleich ein schlechtes Gewissen, wenn Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen, zu viele sollten es aber auch nicht sein.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, machen Sie auch ruhig einmal Crosstraining, d.h. Ausgleichssport in anderen Sportarten (z.B. Schwimmen, Rad fahren, Inline-Skaten).
- Die Wahl der Trainingstage ist lediglich ein Vorschlag. Sie sollten aber den Grundsatz beachten, dass ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten eingelegt wird. Nach dem für Sie anstrengendsten Tag sollten zwei Pausentage einkalkuliert werden.
- Als erfahrener Läufer nutzen Sie bitte den entsprechenden Trainingsplan für Fortgeschrittene, der ein Niveau auf Basis des Plans „Fit durch den Winter für Fortgeschrittene“ voraussetzt.

Ihr hella-Lauf-Team



Fit in den hella hamburg halbmarathon - Anfänger

1. Woche (KW 14)

Di.: 05.04. 30' DL, 5 STG, GYM
Do.: 07.04. 50' DL, 4 STG, GYM
So.: 10.04. 70' DL, GYM, KFT

Am 10.04. bietet sich Ihnen die gute Gelegenheit, alternativ einen 10KM-Test zu absolvieren, um Ihren Trainingszustand zu überprüfen. Hier empfehlen wir den Hammer Lauf. Nähere Infos: www.hammer-lauf.de

2. Woche (KW 15)

Di.: 12.04. 35' DL, 5 STG, GYM, KFT
Do.: 14.04. 15' DL - 15' FDL - 10' GL, GYM
So.: 17.04. 75' DL, GYM, KFT

3. Woche (KW 16)

Di.: 19.04. 40' DL, 4 STG, GYM
Do.: 21.04. 15' DL - 15' FDL - 10' GL, GYM
So.: 24.04. 80' DL, GYM, KFT

Leichtes Tempotraining ist auch für Sie von Bedeutung, die Sie das Ankommen als oberstes Ziel haben. Dieses Tempotraining sollte wohldosiert und keinesfalls zu intensiv betrieben werden. Achten Sie auf die weiter unten beschriebenen Merkmale dieser Läufe. Versuchen Sie auch, bei den Kraftübungen die Belastungszeit um zunächst 5 Sek. zu verlängern, später (ab 8. Woche) auch die Pause um die gleiche Zeit zu verkürzen.

4. Woche (KW 17)

Di.: 26.04. 30' DL, 5 STG, GYM, KFT
Do.: 28.04. 15' DL – 3x3' TL (3' TP) - 10' GL, GYM
So.: 01.05. 70' DL, 5 STG, GYM, KFT

5. Woche (KW 18)

Di.: 03.05. 40' DL, 5 STG, GYM
Do.: 05.05. 20' DL – 2x10' FDL (5' TP) - 10' GL, GYM
So.: 08.05. 80' DL, GYM, KFT

6. Woche (KW 19)

Di.: 10.05. 30' DL, 5 STG, GYM, KFT
Do.: 12.05. 20' DL – 3x8' FDL (4' TP), 10' GL, GYM
So.: 15.05. 90' DL, GYM

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie nunmehr bereits 90 Min. ohne Pause laufen können. Sie befinden sich auf einem sehr guten Weg. Sollten Sie sich noch immer nicht angemeldet haben, weil Sie Angst hatten, die Strecke nicht bewältigen zu können, ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, dies nachzuholen. Da in den kommenden vier Wochen der höchste Trainingsumfang vorgesehen ist, müssen Sie einen weiteren Trainingstag einplanen.



Fit in den hella hamburg halbmarathon - Anfänger

7. Woche (KW 20)

Di.: 17.05. 40' DL, 4 STG, GYM, KFT
Do.: 19.05. 20' DL – 3x5' TL (4' TP) - 15' GL, GYM
Sa.: 21.05. 45' GL, 5 STG, GYM, KFT
So.: 22.05. 90' DL, GYM

8. Woche (KW 21)

Di.: 24.05. 30' DL, 4 STG, GYM, KFT
Do.: 26.05. 15' DL – 3x10' FDL (5' TP), 15' GL, GYM
Sa.: 28.05. 45' GL, 5 STG, GYM, KFT
So.: 29.05. 100' DL, GYM

Mittlerweile kann es schon richtig warm sein. Wählen Sie Ihre Trainingszeit daher so, dass Sie nicht in der prallen Hitze laufen. Trainieren Sie in den Tagesrandzeiten oder zumindest in deutlich kühleren und schattigen Wäldern. Denken Sie daher immer daran, nach dem Training und idealerweise auch während des langen Laufes am Sonntag ausreichend zu trinken. Die erfrischenden hella-Schorlen oder hella-Mineralwasser naturell, das Mineralwasser ohne Kohlensäure, sind die perfekten Durstlöscher.

9. Woche (KW 22)

Di.: 31.05. 40' DL, 4 STG, GYM, KFT
Do.: 02.06. 20' DL – 3x10' FDL (5' TP), 15' GL, GYM
Sa.: 04.06. 45' GL, 4 STG, GYM
So.: 05.06. 90' DL, GYM, KFT

10. Woche (KW 23)

Di.: 07.06. 45' DL, GYM, KFT, 4 STG
Do.: 09.06. 20' DL – 5x6' TL (4' TP), 15' GL, GYM
Sa.: 22.06. 60' GL, 4 STG, GYM, KFT
So.: 12.06. 80' DL, 4 STG, GYM

11. Woche (KW 24)

Di.: 14.06. 45' DL, GYM, KFT
Do.: 16.06. 60' DL, 5 STG, GYM
So.: 19.06. 90' DL, 4 STG, GYM

Damit Sie mit vollen Akkus in den hella hamburg halbmarathon starten können, haben wir das Training bereits in der vergangenen Woche leicht reduziert. Die letzte Woche dient der aktiven Erholung vor dem Lauf.

12. Woche (KW 25)

Di.: 21.06. 45' DL, GYM, KFT
Do.: 23.06. 60' DL, 5 STG, GYM
So.: 26.06. hella hamburg halbmarathon! Viel Erfolg!

Wir hoffen, dass der hella hamburg halbmarathon für Sie ein schönes Erlebnis war und alles zu Ihrer Zufriedenheit gelaufen ist. Bleiben Sie uns treu und nutzen Sie auch die Aufbautrainingspläne für unsere Veranstaltungen im Spätsommer. Schreiben Sie uns gern eine E-Mail mit Ihren Erfahrungen beim Laufen.

Ihr hella-Lauf-Team



Fit in den hella hamburg halbmarathon - Anfänger

Zu unseren Begriffen:

Dauerlauf: GA1 (Grundlagenausdauer-1)-Lauf mit 70-80% der max. Herzfrequenz (HFmax.)
(DL) Dies ist das Haupttrainingsmittel. Sie sollten sich während des Laufes nie überanstrengt fühlen. Eine Unterhaltung sollte möglich sein und eine leichte, wohligh-frische Erschöpfung am Ende rundet die richtige Tempowahl ab. Nach einigen Wochen sollten Sie bei diesem Tempo nach 15-20 Min. das Gefühl haben, ewig so weiterlaufen zu können.

Genusslauf: Regenerationslauf mit <70% HFmax
(GL) Diese Laufform soll einen Genuss darstellen. Ganz locker schweben Sie sanft über die Strecke. Diese Läufe sind sehr langsam und dienen unter anderem der aktiven Erholung an Tagen nach anstrengenden Trainingseinheiten. Auch wenn Sie schneller laufen können, bremsen Sie sich bitte. Diese Läufe sind nie sehr lang und bleiben immer unter 60min.

Flotter Dauerlauf: GA1-2-Lauf mit 80-85% HFmax
(FDL) Dieser Dauerlauf geht nur über relativ kurze Strecken. Sie fühlen sich nach den Läufen ziemlich erschöpft, erholen sich aber nach kurzer Pause bereits wieder.

Tempolauf: GA2-Lauf mit 85-90% HFmax
(TL) Das ist die Laufform mit der höchsten Intensität für Sie. Die Strecken sind kurz und Sie sind nach einer solchen Trainingseinheit ziemlich platt. Achten Sie bei diesen Läufen darauf, dass Sie den letzten Lauf noch genauso gut und schnell absolvieren können, wie den Ersten, da bei dieser Form immer mehrere Läufe absolviert werden müssen.

Steigerungen: Steigerungsläufe sind Läufe über ca. 80m, bei denen das Tempo über die gesamte Distanz von ganz langsam bis ganz schnell stetig gesteigert wird. Als Pause bietet es sich an, zum Ausgangspunkt der Steigerung zurückzugehen (ca. 2 Min.). Suchen Sie sich für diese Läufe bitte einen festen und ebenen Untergrund aus.

Gymnastik: Mit Gymnastik sind hier Dehnübungen gemeint, die als Standardprogramm in jede Trainingseinheit gehören. Die wichtigsten Übungen entnehmen Sie bitte unseren Tipps zum Dehnen, erhältlich unter der Rubrik "Trainingstipps".
(GYM)

Kräftigung: Kräftigungsübungen werden in erster Linie zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, des Halteapparates in das Training eingebaut. Auch hier entnehmen Sie bitte die wichtigsten Grundübungen unserer Rubrik "Trainingstipps".
(KFT)

Trabpause: Bei Wiederholungen schnellerer Läufe wird häufig eine Trabpause zur Erholung eingesetzt. Man bleibt in Bewegung und erholt sich dennoch. Das Tempo ist sehr langsam, fast schon schleichend.
(TP)

Bitte halten Sie die Reihenfolge im Training ein!