



# we love runners.

## Halbmarathon Laufplan: Unter 2 Stunden für Anfänger

### Willkommen zu deinem Lauf- und Trainingsplan für einen Halbmarathon!

Dieser 4-monatige Trainingsplan ist speziell für Läufer konzipiert, die sich das Ziel gesetzt haben, einen Halbmarathon in unter 2 Stunden zu laufen. Der Plan führt dich schrittweise an diese Herausforderung heran, mit einer ausgewogenen Mischung aus Ausdauerläufen, Intervalltraining und Ruhetagen.

Bevor du den Halbmarathon angehst, ist es wichtig, dass du bereits Erfahrung mit längeren Läufen gesammelt hast. Insbesondere solltest du schon einmal 10 km auf Zeit gelaufen sein. Ziel ist es, die **10 km in einem Tempo von 5:30 Minuten pro Kilometer** oder schneller zu absolvieren. Dies gibt dir eine gute Grundlage und ein Gefühl für die Pace, die du während des Halbmarathons halten kannst.



#### Halbmarathon:

Ideal für Läufer, die eine neue Herausforderung suchen.



#### Unter 2 Stunden:

Ambitioniertes Ziel für Läufer mit konsequentem Training.



#### Kostenloser Laufplan:

Lade dir den [Plan](#) herunter und starte direkt durch!

## Warum ein Halbmarathon-Trainingsplan?



Das Training für einen Halbmarathon bietet dir die Möglichkeit, deine Ausdauer zu verbessern, dein Laufvermögen auf eine längere Distanz auszudehnen und gleichzeitig neue Fitnessziele zu erreichen.



Dieser Plan unterstützt dich dabei, eine solide Grundlage aufzubauen, deine Lauftechnik zu verbessern und gleichzeitig genug Ruhetage einzuplanen, um Übertraining zu vermeiden und eine nachhaltige Leistungssteigerung zu erzielen.

# Dein 4-Monats-Trainingsplan

Der Plan umfasst 4 Monate, in denen du 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche absolvierst. Jeder Monat steigert sich der Umfang und die Intensität des Trainings, während Ruhetage dafür sorgen, dass dein Körper genügend Zeit zur Regeneration hat. In jedem Monat wird zudem mindestens einmal die Halbmarathon-Distanz gelaufen, um dich optimal auf den Wettkampf vorzubereiten.

## Monat 1: Grundlagenaufbau

In diesem Monat liegt der Fokus darauf, eine solide Grundlage aufzubauen. Du wirst dich an längere Läufe gewöhnen und gleichzeitig deine Lauftechnik verbessern.

## Monat 1: Detaillierter Plan

### Woche 1



**Montag:** 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 2 Minuten schnell (Pace: 5:00 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Samstag:** 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Freitag, Sonntag

### Woche 2



**Dienstag:** 45 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Donnerstag:** 70 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)

**Sonntag:** 50 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag

### Woche 3



**Montag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 8x 1 Minute schnell (Pace: 5:00 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 80 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:20 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag

## Woche 4



**Dienstag:** 55 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 5:00 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Samstag:** 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

## Monat 2: Ausdauer und Tempo

In diesem Monat beginnst du, längere Strecken zu laufen und gleichzeitig dein Tempo zu erhöhen. Ziel ist es, die Halbmarathon-Distanz einmal zu laufen.

## Monat 2: Detaillierter Plan

### Woche 1



**Montag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 7x 2 Minuten schnell (Pace: 4:50 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 100 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag

### Woche 2



**Dienstag:** 65 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 8x 1 Minute schnell (Pace: 4:40 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Sonntag:** 110 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag

## Woche 3



**Montag:** 70 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

**Donnerstag:** Halbmarathon-Distanz (Pace: 6:00 min/km)

**Samstag:** 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

## Woche 4



**Mittwoch:** 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

**Freitag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Sonntag:** 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag

## Monat 3: Intensivierung und Distanz

In diesem Monat intensivierst du das Training weiter, mit längeren Läufen und mehr Intervalltraining. Das Ziel ist es, die Halbmarathon-Distanz in einem gleichmäßigen Tempo zu bewältigen.

## Monat 3: Detaillierter Plan

### Woche 1



**Montag:** 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 4:50 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Samstag:** 140 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Freitag, Sonntag

### Woche 2



**Dienstag:** 100 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)

**Dienstag:** 100 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

**Freitag:** Halbmarathon-Distanz (Pace: 6:00 min/km)

**Sonntag:** 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:30 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag

## Woche 3



**Montag:** 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:40 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:40 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 120 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag

## Woche 4



**Dienstag:** 90 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 7x 3 Minuten schnell (Pace: 4:50 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Samstag:** 150 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:20 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

## Monat 4: Wettkampfvorbereitung

Im letzten Monat geht es darum, deine Trainingsleistungen zu konsolidieren und dich auf den Halbmarathon vorzubereiten. Dazu gehören einige längere Läufe, ein paar Intervalleinheiten und schließlich der Wettkampftag.

## Monat 4: Detaillierter Plan

### Woche 1



**Montag:** 120 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Halbmarathon-Distanz (Pace: 6:00 min/km)

**Freitag:** 60 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:20 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag

## Woche 2



**Dienstag:** 75 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:30 min/km)

**Donnerstag:** Intervalltraining - 8x 2 Minuten schnell (Pace: 4:40 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Sonntag:** 90 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag

## Woche 3



**Montag:** 60 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:50 min/km)

**Mittwoch:** Intervalltraining - 6x 3 Minuten schnell (Pace: 4:50 min/km), 2 Minuten Gehpause

**Freitag:** 75 min langsamer Dauerlauf (Pace: 6:20 min/km)



**Ruhetage:** Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag

## Woche 4 (Wettkampfwoche)



**Dienstag:** 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:00 min/km)

**Donnerstag:** 20 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 6:10 min/km)

**Samstag:** Wettkampftag - Halbmarathon (Pace: 6:00 min/km)



**Ruhetage:** Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag

## Was solltest du beachten?

Es ist wichtig, die Signale deines Körpers zu beachten und den Plan bei Bedarf anzupassen. Übertreibe es nicht, vor allem nicht zu Beginn. Steigere dich langsam, und nutze die Ruhetage zur Regeneration. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, um die beste Leistung abrufen zu können.

