



## Fit in den hella hamburg halbmarathon - Fortgeschrittene

**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. 60-70 Min. 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 in den hella hamburg halbmarathon für Anfänger“ 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 für eine bestimmte Zielzeit geben wir mit diesem Plan nicht ab. Eine Prognose können wir aber wagen und würden Ihnen eine Zeit von unter 2 Stunden zutrauen.
- Dieser Trainingsplan richtet sich an fortgeschrittene 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.
- Wir beginnen zunächst mit zwei für Sie mittlerweile leichteren Wochenprogrammen, um danach im Training mit Blick auf den hella hamburg halbmarathon den Trainingsumfang und später auch die Intensität zu steigern.

Ihr hella-Lauf-Team



## Fit in den hella hamburg halbmarathon - Fortgeschrittene

### 1. Woche

Di.: 45' DL, 5 STG, GYM  
Do.: 40' DL, 10' FDL, GYM  
So.: 70' DL, GYM, KFT

### 2. Woche

Di.: 45' DL, 5 STG, GYM, KFT  
Do.: 20' DL - 15' FDL - 15' GL, GYM  
So.: 80' DL, GYM, KFT

### 3. Woche

Di.: 40' DL, 4 STG, GYM  
Do.: 15' DL - 3x3' TL - 10' GL, GYM  
So.: 80' DL, GYM, KFT

Vermehrtes Tempotraining ist für Sie von Bedeutung, die Sie nicht nur ankommen sondern auch in ca. 2 Stunden das Ziel erreichen wollen. Dieses Tempotraining wird aber wohl dosiert und keinesfalls zu intensiv betrieben. 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

Di.: 45' DL, 5 STG, GYM, KFT  
Do.: 20' DL - 4x3' TL (3' TP) - 15' GL, GYM  
So.: 80' DL, 5 STG, GYM, KFT

### 5. Woche

Di.: 40' DL, 5 STG, GYM  
Do.: 20' DL - 3x8' FDL (4' TP) - 15' GL, GYM  
Sa.: 45' DL, 5 STG, GYM  
So.: 90' DL, GYM, KFT

### 6. Woche

Di.: 30' DL, 5 STG, GYM, KFT  
Do.: 20' DL - 3x10' FDL (4' TP), 10' GL, GYM  
Sa.: 45' DL, 5 STG, GYM, KFT  
So.: 90' DL, GYM

Sie befinden sich auf einem sehr guten Weg, wenn Sie das Training bislang ohne große Probleme absolvieren konnten. In Kürze steht ein 10Km-Test auf dem Programm, bei dem Sie ihren derzeitigen Trainingsstand testen sollen. Nutzen Sie dafür gern einen Volkslauf. Eine Zeit von unter 55 Min. erscheint für eine spätere HM-Zeit von ca. 2 Stunden erforderlich zu sein.



## Fit in den hella hamburg halbmarathon - Fortgeschrittene

### 7. Woche

Di.: 40' DL, 4 STG, GYM, KFT  
Do.: 20' DL – 5x3' TL (3' TP) - 15' GL, GYM  
Sa.: Aufwärmen, 10Km-Test, 10' GL, GYM  
So.: 40' GL, 4 STG, GYM

### 8. Woche

Di.: 50' DL, 4 STG, GYM, KFT  
Do.: 15' DL - 4x9' FDL (5' TP) - 15' GL, GYM  
Sa.: 15' DL – 5x4' TL (3' TP) – 15' GL, GYM, KFT  
So.: 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

Di.: 50' DL, 4 STG, GYM, KFT  
Do.: 20' DL – 4x10' FDL (5' TP), 15' GL, GYM  
Sa.: 60' GL, 4 STG, GYM  
So.: 100' DL, GYM, KFT

### 10. Woche

Di.: 60' DL, GYM, KFT, 4 STG  
Do.: 20' DL – 5x8' TL (4' TP), 15' GL, GYM  
Sa.: 60' GL, 4 STG, KFT  
So.: 90' DL, 4 STG, GYM

### 11. Woche

Di.: 45' DL, GYM, KFT  
Do.: 60' DL, 5 STG, GYM  
So.: 90' DL, 5 STG, KFT

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

Di.: 45' DL, GYM, KFT  
Do.: 60' DL, 4 STG, GYM  
So.: hella hamburg halbmarathon! Viel Erfolg!

Wir hoffen, dass der hella hamburg halbmarathon für Sie ein schönes Erlebnis war und alles zu Ihrer Zufriedenheit funktioniert hat. Schreiben Sie uns gern eine E-Mail mit Ihren Erfahrungen beim Laufen.

Ihr hella-Lauf-Team



## Fit in den hella hamburg halbmarathon - Fortgeschrittene

### 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, wohlig-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 Lauform 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 Lauform 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  
(STG) 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  
(GYM) jede Trainingseinheit gehören. Die wichtigsten Übungen entnehmen Sie bitte unseren Tipps zum Dehnen, erhältlich unter der Rubrik "Trainingstipps".

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

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

**Bitte halten Sie die Reihenfolge im Training ein!**