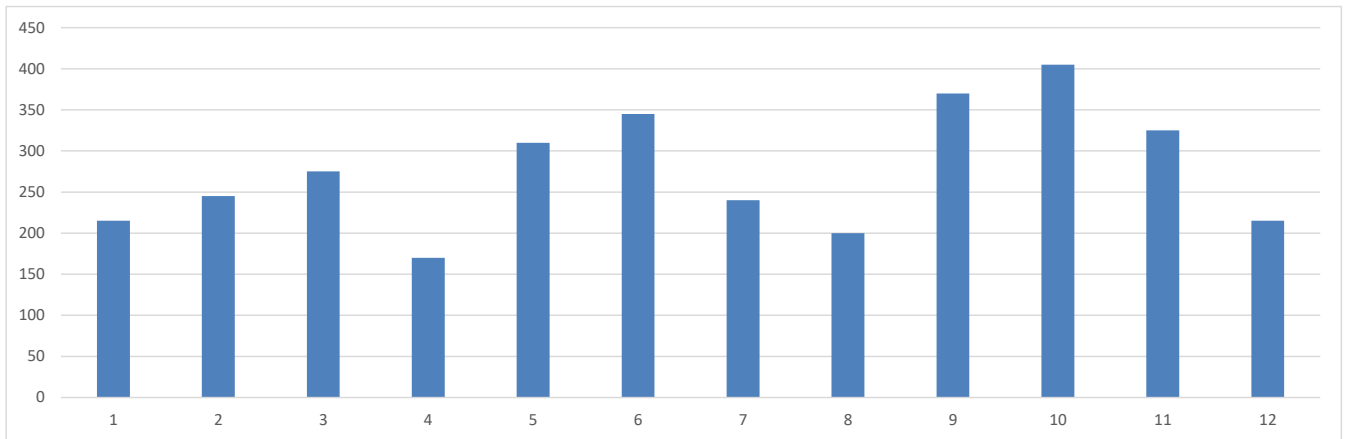


Halbmarathon

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
7	Minuten Training								0
8	Minuten Training								0
9	Minuten Training								0
10	Minuten Training								0
11	Minuten Training								0
12	Minuten Training								0

Halbmarathon

Laufminuten je Wochen und im Überblick



Dauerlauf Training - herzfrequenzorientiert		% Hfmax von - bis
SSL	Super-Sauerstofflauf	66 - 70
LDL	Langsamer Dauerlauf	71 - 75
MDL	Mittlerer Dauerlauf	76 - 80
ZDL	Zügiger Dauerlauf	81 - 85

Dauerlauf Training - tempoorientiert		min / km von - bis
SSL	Super-Sauerstofflauf	08:51 - 09:21
LDL	Langsamer Dauerlauf	08:21 - 08:51
MDL	Mittlerer Dauerlauf	07:51 - 08:21
ZDL	Zügiger Dauerlauf	07:21 - 07:51

Dauerlauf Training - tempoorientiert		Potenzial	min / km
MRT	Marathon-Renntempo	5:14:07	07:27
HMRT	Halbmarathon-Renntempo	2:29:20	07:05
10RT	10 Kilometer-Renntempo	1:07:16	06:44
5RT	5 Kilometer-Renntempo	32:21	06:28
3RT	3 Kilometer-Renntempo	18:41	06:14
1RT	1 Kilometer-Renntempo	05:36	05:36

Haftungsausschluss: Dieser von DanPT empfohlene Trainingsplan erfordert teilweise einen maximalen körperlichen Einsatz und führt dadurch zu einer starken körperlichen Belastung. DanPT haftet nicht für Schäden oder Verletzungen jeder Art. Sobald Anzeichen negativer gesundheitlicher Auswirkungen zu erkennen sind, ist der Athlet verpflichtet, einen Arzt aufzusuchen und medizinischen Rat einzuholen. DanPT übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Schäden des Athleten.

Copyright © 2018 by DanPT.de. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung von DanPT.de

Tipp 1: Passt der Trainingsplan nicht zu Deinen Lauftagen oder Zielzeit. Lass Dir einen persönlichen Trainingsplan schreiben nach Deinen persönlichen und zeitlichen Vorgaben.

Tipp 2: Auf meiner Homepage findest Du weitere Angebote. LaufCamp, Trainingslager, Schwimmen, Leistungsdiagnostik. Persönliche Betreuung nach Deinen Wünschen.