

## Trainingsplan A zum Santander Halbmarathon Projekt der Rheinischen Post 2016

**Voraussetzung:** Lauferfahrung min. 1 Jahr mit 3 x Laufen pro Woche und Ø 25 KM / Woche // Wettkampferfahrung über 10 km

**Angaben zur Trainingszeit in Kilometer - Angaben zur Trainingsintensität: siehe Farbskala rechts**

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	KM/Wo	Belastung in % Hf max
1		5		5		7	8	25	60-70%
2		5		5		7	10	27	70-75%
3		5		5		7	12	29	75-80%
4		5		5		7	14	31	80-85%
5		5		8		7	10	30	85-90%
6		5		7		7	12	31	
7		5		6		7	14	32	
8		5		5		7	16	33	
9		5		8		7	12	32	
10		5		7		7	14	33	
11		5		6		7	16	34	
12		5		5		7	18	35	
13		5		8		7	14	34	
14		5		7		7	16	35	
15		5		6		7	18	36	
16		5		5		7	20	37	
17		5		8		7	16	36	
18		5		7		7	18	37	
19		5		6		7	20	38	
20		5		5		7	22	39	
21		5		8		7	12	32	
22		5		5		21			
								33	Ø KM / Woche