

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

**Voraussetzung:** Lauferfahrung min. 3 Jahr mit 3 x Laufen pro Woche und Ø 35 KM / Woche // Wettkampferfahrung über 21.1 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		10		10		10	8	38	60-70%
2		10		10		10	10	40	70-75%
3		10		10		10	12	42	75-80%
4		10		10		10	14	44	80-85%
5		5	5	10		10	10	40	85-90%
6		5	5	3	7	10	12	42	
7		5	5	4	6	10	14	44	
8		5	5	5	5	10	16	46	
9		5	5	10		10	12	42	
10		5	5	3	7	10	14	44	
11		5	5	4	6	10	16	46	
12		5	5	5	5	10	18	48	
13		5	5	10		10	14	44	
14		5	5	3	7	10	16	46	
15		5	5	4	6	10	18	48	
16		5	5	5	5	10	20	50	
17		5	5	10		10	16	46	
18		5	5	3	7	10	18	48	
19		5	5	4	6	10	20	50	
20		5	5	5	5	10	22	52	
21		5	5	2	8	10	12	42	
22		5		5		21			
								45	Ø KM / Woche