DONAU RUN

halb marathon
INGOLSTADT ´23

TRAININGSPLANUNG LEISTUNG März 2023

Infos zum März

Liebe Läuferinnen und Läufer.

Und schon geht es langsam aber sicher auf die erweiterte Zielgerade. Im März erwarten euch gesteigerte Umfänge und Intensitäten und auch die ersten längeren Intervalle stehen auf dem Programm. In der Entlastungswoche könnt ihr beim Donaudammlauf (25.03.) zum ersten Mal eure Form testen. Diese Überprüfung empfehlen wir sehr – so könnt ihr sehen, ob ihr auf dem richtigen Weg seid und was ihr in den nächsten 6 Monaten noch am Training anpassen könnt.

Wie immer gilt: Konsistenz ist wichtiger als alles zu 100% zu erfüllen. Solltest du dich müde fühlen, dann streiche eine Einheit oder kürze den Wochenumfang. Am Ende des Plans findest du eine Zeitentabelle für verschiedene Intervalle in Abhängigkeit von deiner HM-Zeit. So kannst du die intensiven Belastungen jetzt noch besser steuern.

Viel Spaß beim Training.
Dein Donau Run Team

LEISTUNG

DONAU RUN

halb marathon INGOLSTADT '23

KW: 09 Datum: 27.02. – 05.03. / Belastung

Einheit 1 / 8-10km

5-6km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3-4km GA I mittel

(72-75% HFmax)

2x6x20-30“ Techniklauf

@30“ Pause / Serienpause 2min

Einheit 2 / 12-14km

2km einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

8-10x600m GA TL

90-95% HFmax) / 8-8,5v10

Leicht gesteigert oder Gleichmaß

@200m Trabpause oder 1:00-15 traben

1-2km auslaufen

Einheit 3 / 8km

„Sauerstofflauf“

8km

Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 4 / 12-14km

2km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

8-10km TDL

(83-88% HFmax)

+

2km locker auslaufen

Einheit 5 / 14-16km

10-12km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I oben

(75-78% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

→ Option: 2-4x STL in den Lauf einbauen, um die Routine etwas aufzulockern

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 54-62km. Belastungswoche 1. Starte wie immer mit einer gewissen Umsicht in den neuen Plan, gerade wenn du aus der Entlastungswoche kommst. Taste dich ran und fühle dich in die Belastungen ein. Die Intervalle werden länger und auch beim TDL versuchen wir mal eine längere Episode am Stück. Auch den long run bauen wir jetzt in diesem Block etwas weiter aus und auf. Alternativ kannst du auch Einheit 4 oder 5 durch eine Radtour ersetzen und dann mal 1,5 rechnen von der Zeit.

LEISTUNG

DONAU RUN

halb marathon INGOLSTADT '23

KW: 10 Datum: 06.03. – 12.03. / Belastung

Einheit 1 / 8km

5km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3km GA I mittel

(72-75% HFmax)

2x6x20-30“ Techniklauf

@30“ Pause / Serienpause 2min

Einheit 2 / 12-14km

2km einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

6-8x800m GA TL

90-95% HFmax) / 8-8,5v10

Leicht gesteigert oder Gleichmaß

@2-300m Trabpause oder 1:15-30 traben

1-2km auslaufen

Einheit 3 / 9-11km

5-6km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4-5km GA I mittel

(72-75% HFmax)

Option:

4-6x80-100m STL

@Pause: locker zurücktraben

Einheit 4 / 12-16km

2km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3x3-4km TDL

(84-88% HFmax)

@2:30min P: traben

+

1km locker auslaufen

Einheit 5 / 15-17km

10-12km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3-5km GA I oben

(75-78% HFmax)

Möglich: 2-3x STL in den Lauf einbauen

Danach 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 58-66km. Woche 2 wird leicht gesteigert im Vergleich zur Vorwoche. Noch mal etwas längere Intervalle in Einheit 2 und auch die Gesamtsumme der Kilometer beim TDL wird noch mal etwas erhöht. Versuche, diese Woche aktiv zu gestalten aber immer in dem Wissen, dass die 3. Woche noch eine Steigerung des Trainings zulassen sollte.

LEISTUNG

DONAU RUN

halb marathon INGOLSTADT '23

KW: 11 Datum: 13.03. – 19.03. / Belastung

Einheit 1 / 11km

7km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel

(72-75% HFmax)

Einheit 2 / 12-14km

2km einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

6-7x1000m GA TL

(90-95% HFmax) / 8-8,5v10

Leicht gesteigert oder Gleichmaß

@1:30-45 traben

1-2km auslaufen

Einheit 3 / 12km

Mix aus „Sauerstofflauf“

(ca. 65-70% HFmax)

&

GA I unten

(68-72% HFmax)

Gefühl: 1-3v10

Tipp: ruhig anfangen und hinten raus etwa steigern

Einheit 4 / 13-16km

3km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4-5x2km TDL

(84-88% HFmax)

@2:30min P: traben

+

1km locker auslaufen

Einheit 5 / 16-19km

11-14km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4-5km GA I oben

(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

→ Option: 2-4x STL in den Lauf einbauen, um die Routine etwas aufzulockern

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 64-72km. Und hier ist sie schon, die nächste Königswoche. Die dritte Belastungswoche ist wie immer die mit dem meisten Umfang und der höchsten Intensität. Auch wenn wir uns wiederholen: Vorsichtig sein, aufpassen und gut auf deinen Körper hören. Bei den Intervallen sind wir jetzt bei dem Klassiker angekommen: 1000er. Diese werden uns auf dem Weg zum HM noch begleiten. Also in dieser Woche noch nicht full force, sondern noch etwas Luft nach oben lassen.

LEISTUNG

DONAU RUN

halb marathon INGOLSTADT '23

KW: 12 Datum: 20.03. – 26.03. / Entlastung

Einheit 1 / 12-14km	Einheit 2 / 12-14km	Einheit 3 / WK 13-14km	Einheit 4 /15-18km	
10-12km GA I unten (68-72% HFmax) + 2km GA I mittel (72-75% HFmax) _____ 8-10x80-100m STL @Pause: locker zurücktraben	6-8km einlaufen nach Gefühl _____ 10min ABC 4x 3x30" TL @30" traben + 500-1000m mit gutem feeling _____ 2km auslaufen	**1. Testwettkampf** **25.03. Donaudammlauf 8,2km** **2-3km easy warmup** **10min ABC + 2x STL** **Race** **1-3km cool down easy**	11-14km GA I unten (68-72% HFmax) + 4km GA I oben (75-78% HFmax) → Atmung soll immer durch die Nase machbar sein	X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 52-60km. Und schon wieder ist ein Block rum auf dem Weg zum Wettkampf. Diese Entlastungswoche hat eine Besonderheit für uns parat: Der erste Wettkampf in der Region steht an. Am 25.03. wird der SPORT IN Laufcup beim Donaudammlauf eröffnet. Wir empfehlen dir diesen Test sehr, damit du auch mal sehen kannst, wo du stehst und ob du auf dem richtigen Weg bist. Den Rest der Woche wie immer sehr ruhig angehen lassen und dem Körper Luft, Zeit und Erholung geben, dass wir dann in den finalen und wichtigsten Block der Vorbereitung wieder frisch und ausgeruht starten können. Einheit 4 könntest du auch durch eine lockere Radtour ersetzen (1:30-3h).

Zielzeiten HM und 10km

gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo umgerechnet auf																	
		Meter	100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8