

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN

Zielzeit: 2:00h - Woche 1



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b>  <b>4,6km in 6:30min/km</b>	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  <b>10' in 6:50min/km</b> <b>5' Lauf-ABC</b>  <b>25 Minuten:</b> - <b>2' EASY in 6:15min/km</b> - <b>30s FAST in 5:30min/km</b>  <b>10' in 6:50min/km</b>	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  <b>„Energizing Morning Routine II“</b>	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b>  <b>5' Lauf-ABC</b>  <b>30' in 6:30min/km</b>	<b>KRAFT „WHAT THE PLANK“</b>  <b>3 Runden - EMOM*</b> - <b>1' Plank</b> - <b>1' Plank links</b> - <b>1' Plank rechts</b>	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  <b>„Core Strength &amp; Stability“</b>	<b>COOPER TEST „#GEILBALLERN“</b>  <b>10' in 6:50min/km</b> <b>5' Lauf-ABC</b>  <b>12' ALL OUT</b> Starte nicht zu schnell und versuche unter <b>5:30min/km</b> zu bleiben.  <b>10' in 6:50min/km</b>																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> <b>„Full-Body Flexibility“</b>	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  <b>10' in 6:50min/km</b> <b>5' Lauf-ABC</b>  <b>3 Runden:</b> - 800m FAST in 5:45min/km - 200m EASY in 6:30min/km  <b>10' in 6:50min/km</b>	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  <b>„Energizing Morning Routine II“</b>	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b>  <b>40' in 6:30min/km</b>	<b>KRAFT „HIIT ME BABY“</b>  <b>2 Runden - EMOM*</b> - 1' Plank - 1' Push-ups - 1' seitl. Plank links - 1' Burpees - 1' seitl. Plank rechts - 1' Squats	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  <b>„Hip Mobility for Athletes“</b>	<b>LONGRUN „PIANO“</b>  <b>Warm-up: SKILL YOGA (“Lower Body Warm-up Routine”)</b>  <b>10km in 6:30min/km</b>																																			
Wie fühlst du dich mental?* <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich mental? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich mental? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich mental? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich mental? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich mental? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich mental? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich? <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> </table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> „Low Back and Hip Flexor Recovery“	<b>INTERVALLE „MILE REPEATS“</b>  10' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC  3 Runden: - 1.600m FAST in 5:15min/km - 2min BREAK  10' in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Seated Stretches for Beginners“	<b>DAUERLAUF „TEMPO“</b>  10' in 6:55min/km 6km in 5:45min/km 10' in 6:55min/km	<b>KRAFT „OH MY CORE!“</b>  SY*: „Full Body Warm-up Routine“ 4 Runden (1' BREAK): - 1' Mountain Climbers - 1' Burpees - 1' Sit-ups - 1' Plank SY*: „Legs Mobility Break“	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Full-Body Flexibility“	<b>LONGRUN „PIANO“</b>  Warm-up: SKILL YOGA (“Lower Body Warm-up Routine“)  60' in 6:15min/km																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut; SY = SkillYoga

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Core Strength & Stability“	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  10' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC  8 Runden: - 400m FAST in 5:15min/km - 200m RECOVERY-ish in 6:35min/km  10' in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Back Pain Yoga“	<b>DAUERLAUF „PYRAMIDE“</b>  2km in 6:55min/km  2km in 6:00min/km 2km in 5:45min/km 2km in 6:00min/km  2km in 6:55min/km	<b>KRAFT „WHAT THE ... ?!“</b>  SY*: „Upper Body Warm-up Routine“  3 Runden: - 1' Plank - 1' Burpees - 1' Squats  SY*: „Full Body Mobility Break“	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Power Core & Chest“	<b>LONGRUN „PIANO“</b>  Warm-up: SKILL YOGA (“Lower Body Warm-up Routine“)  11km in 6:35min/km																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>5</td></tr></table>	1	■	■	■	5
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
1	■	■	■	5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut; SY = SkillYoga

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 5

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Upper Body Power“	<b>INTERVALLE „PYRAMIDE“</b>  10' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC 400m in 5:15min/km 600m in 5:30min/km 800m in 5:45min/km 1.000m in 6:00min/km ... 400m in 5:15min/km je 200m in 6:35min/km RECOVERY 10' in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Lower Body Power“	<b>FAHRTSPIEL „TEMPO“</b>  15' TEMPO in 5:45min/km 15' EASY in 6:15min/km 15' TEMPO in 5:45min/km	<b>KRAFT „BURPEE TIME!“</b>  SY*: „Full Body Warm Up Routine“  Burpees - 8' EMOM*: - 8x Burpees  SY*: „Full Body Mobility Break“	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Full Body Recovery“	<b>LONGRUN „DAUERLAUF“</b>  Warm-up: SKILL YOGA ("Lower Body Warm-up Routine")  13km in 6:35min/km																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Energizing Morning Routine I“	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b>  7,3km in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Energizing Morning Routine II“	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b>  10km in 6:35min/km	<b>KRAFT „WHAT THE PLANK?“</b>  2 Runden: - 1' Plank - 1' seitl. Plank links - 1' seitl. Plank rechts - 30s Pause	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Energizing Morning Routine III“	<b>COOPER TEST #2 „#GEILBALLERN“</b>  10' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC  <b>12' ALL-OUT</b> Starte nicht zu schnell und versuche, unter 5:15min/km zu bleiben!  <b>10' in 6:55min/km</b>																																			
Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 7

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> „Low Back and Hip Flexor Recovery“	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  <b>10' in 6:55min/km</b> <b>5' Lauf-ABC</b>  <b>25 Minuten:</b> - 30s FAST in 5:15min/km - 1' EASY in 6:15min/km  <b>10' in 6:55min/km</b>	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> „Hip Mobility for Athletes“	<b>FAHRTSPIEL „TEMPO“</b>  <b>10' EASY in 6:15min/km</b> <b>20' TEMPO in 5:45min/km</b> <b>10' EASY in 6:15min/km</b>	<b>KRAFT „BURPEE TIME!“</b>  <b>Skill Yoga: „Full Body Warm Up Routine“</b>  <b>11' EMOM*:</b> - 7 Burpees  <b>Skill Yoga: „Full Body Mobility Break“</b>	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> „Full Body Mobility Break“	<b>DAUERLAUF „LONGRUN“</b>  <b>Skill Yoga: „Lower Body Warm Up Routine“</b>  <b>13km in 6:55min/km</b>																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut; EMOM = every minute on the minute

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 8

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																										
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> <b>„Upper Body Power“</b>	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  <b>10' in 6:55min/km</b> <b>5' Lauf-ABC</b>  <b>4 Runden:</b> <b>500m EASY /6:30min/km</b> <b>500m FAST /5:15min/km</b>  <b>10' in 6:55min/km</b>	<b>HIT WORKOUT „SKILL YOGA“</b>  <b>„HIT Legs“</b>	<b>FAHRTSPIEL „TEMPO“</b>  <b>5' EASY in 6:55min/km</b> <b>8km TEMPO /5:45min/km</b> <b>5' EASY in 6:55min/km</b>	<b>KRAFT „WHAT THE PLANK“</b>  <b>3 Runden:</b> <b>- 1' Plank</b> <b>- 1' seitl. Plank links</b> <b>- 1' seitl. Plank rechts</b> <b>- 30s Pause</b>	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  <b>„Power Core &amp; Chest“</b>	<b>DAUERLAUF „LONGRUN“</b>  <b>Skill Yoga: „Lower Body Warm Up Routine“</b>  <b>10km in 6:30min/km</b> <b>1km in 5:45min/km</b>																																										
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td>5</td></tr></table>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5																																											
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																										
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																										

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 9

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Hip Mobility for Athletes“	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  10' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC  3 Runden: 1000m FAST /5:30min/km 500m EASY /6:35min/km  10' in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Energizing Morning Routine II“	<b>FAHRTSPIEL „TEMPO“</b>  5' in 6:55min/km  10' TEMPO /5:45min/km 5' EASY /6:35min/km 10' TEMPO /5:45min/km 5' EASY /6:35min/km 10' TEMPO /5:45min/km  5' in 6:55min/km	<b>KRAFT „WHAT THE ...?!“</b>  SY*: „Upper Body Warm Up Routine“ 4 Runden: - 15 Squats - 10 Burpees - 15 Lunges - 15 Mountain Climbers - 10 Sit-ups SY*: „Full Body Mobility Break“	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Full Body Recovery“	<b>DAUERLAUF „LONGRUN“</b>  Skill Yoga: „Lower Body Warm Up Routine“  11km EASY /6:35min/km 2km TEMPO /5:45min/km
Wie fühlst du dich mental?*  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich mental?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich mental?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich mental?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich mental?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich mental?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich mental?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5
Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5	Wie fühlst du dich körperlich?  1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?  Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?

KRAFT.

# **HALBMARATHON TRAININGSPLAN**

Zielzeit: 2:00h - Woche 10



\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut; EMOM = every minute on the minute; SY = SkillYoga; „WHAT THE PLANK“ = 1' Plank, 1' Plank links, 1' Plank rechts, 1' Pause; „OH MY CORE“ = 1' Mountain Climbers, 1' Burpees, 1' Sit-ups, 1' Lunges, 1' Pause

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Woche 11

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Hip Mobility for Athletes“	<b>INTERVALLE „MILE REPEATS+“</b>  10' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC  3 Runden: - 2.000m in 5:15min/km - 2min BREAK  10' in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Full Body Recovery“	<b>TEMPO „FURIOUS FARTLEK“</b>  5' in 6:55min/km  8 Runden: - 2min in 5:30min/km - 1min in 6:15min/km  5' in 6:55min/km	<b>KRAFT „WHAT THE PLANK?“</b>  3 Runden: - 1' Plank - 1' seitl. Plank links - 1' seitl. Plank rechts - 30s Pause	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Stress Release & Relax Yoga“	<b>LONGRUN „EIN LETZTES MAL“</b>  Skill Yoga: „Lower Body Warm Up Routine“  12km in 6:35min/km																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich mental?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table><tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr></table>	1				5
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
1				5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut

**KRAFT.**

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN



Zielzeit: 2:00h - Race Week

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	RACE DAY																																			
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Foundations Flow“  5' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC 1* 5' Lauf-ABC 2*  3 Runden: - 400m in 6:35min/km - 200m in 5:15min/km  5' in 6:55min/km	<b>INTERVALLE „#GEILBALLERN“</b>  5' in 6:55min/km 5' Lauf-ABC 1* 5' Lauf-ABC 2*  3 Runden: - 400m in 6:35min/km - 200m in 5:15min/km  5' in 6:55min/km	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b>  „Low Back and Hip Flexor Recovery“	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b>  30min in 6:55min/km	<b>MEDITATION „SKILL YOGA“</b>  „Meditation for Recovery“	<b>SHAKE OUT RUN „PIANO+“</b>  3km in 6:35min/km  3 Runden: - 10s in 5:05min/km - 30s Trabpause	<b>Wichtige Tipps und Tricks zu Themen wie Frühstück, Trinken, Gels oder dem Start findest du online in deinem Trainingsplan.</b>  <b>LET'S FCKNG GO! 🔥</b>																																			
Wie fühlst du dich mental?*  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich mental?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Wie fühlst du dich körperlich?  <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
1	2	3	4	5																																					
Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?	Was hat heute beim Training richtig Bock gemacht?																																			
Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?	Was hat dir beim heutigen Training gar nicht gefallen?																																			

\*1 = gar nicht gut, 5 = sehr gut; Lauf-ABC 1 & 2 bestehen aus unterschiedlichen Übungen. Du findest sie online in deinem Trainingsplan!

# HALBMARATHON TRAININGSPLAN

Recovery - Woche 13

Wie fandest  
Du den Plan?



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> „Morning Recovery Stretch“	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b> 25' in EASY Pace	<b>RUHETAG „CHILLEN“</b>	<b>ALTERNATIV-TRAINING</b> zum Bsp. ein lockeres Schwimm-, Rad- oder Yoga-Workout	<b>MOBILITÄT „SKILL YOGA“</b> „Energizing Morning Routine II“	<b>RUHETAG „CHILLEN“</b>	<b>LOCKERER LAUF „PIANO“</b> 40' in EASY Pace
Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 	Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 	Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 	Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 	Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 	Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 	Wie fühlst du dich mental?  Wie fühlst du dich körperlich? 



## BOCK AUF MEHR?

Hol Dir noch mehr Laufspaß mit unseren Trainingsplänen für 10km und Marathon:

