

# DIE LETZTEN 8 WOCHEN IM COUNTDOWN

Trainingsplan für einen Lauf zwischen 15km und  
Halbmarathon



# WOCHE 8 BIS 7 VOR DEM WETTKAMPF

## SCHLÜSSELEINHEITEN

### NOCH 8 WOCHEN

- Intervall Training (2x15min im Halbmarathon-Wettkampftempo, dazwischen 3min Pause)
- 60min lockerer Dauerlauf + 3 Steigerungsläufe
- 90min lockerer Dauerlauf

### OPTIONALE EINHEITEN

- 45min Dauerlauf mit abschliessenden 6x10sek Hügelsprints
- Warmup mit Lauf-Technikübungen 20min, danach Intervall mit hoher Intensität: 1min, 2min, 4min, 2min, 1min. Pause jeweils 2min.

### NOCH 7 WOCHEN

- Intervall Training (2x20min im Halbmarathon-Wettkampftempo, dazwischen 3min Pause)
- 60min lockerer Dauerlauf + 4 Steigerungsläufe
- 105min lockerer Dauerlauf

### OPTIONALE EINHEITEN

- 50min Dauerlauf mit abschliessenden 6x10sek Hügelsprints
- 10min Springseilen, danach Intervall 8x90sek bergauf mit hoher Intensität (Pause jeweils zurück zum Start).

# WOCHE 6 BIS 5 VOR DEM WETTKAMPF

## SCHLÜSSELEINHEITEN

### NOCH 6 WOCHEN

- Intervall Training (4x5min im Wettkampftempo, dazwischen 1min Pause)
- 60min lockerer Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe
- 120min lockerer Dauerlauf

### OPTIONALE EINHEITEN

- 50min Dauerlauf mit abschliessenden 6x10sek Hügelsprints
- Warmup mit Lauf-Technikübungen 20min, danach Intervall 8x60sek bergauf mit hoher Intensität (Pause jeweils zurück zum Start).

### NOCH 5 WOCHEN (RUHEWOCHE)

- Tempolauf (1x40min im angepeilten Wettkampftempo)
- 45min lockerer Dauerlauf + 2 Steigerungsläufe
- 45min lockerer Dauerlauf

### OPTIONALE EINHEITEN

- Ruhetag
- 60min lockerer Dauerlauf mit abschliessenden 6x10sek Hügelsprints.

# WOCHE 4 BIS 3 VOR DEM WETTKAMPF

## SCHLÜSSELEINHEITEN

### NOCH 4 WOCHEN

- Intervall Training (1x20min im Halbmarathon-Wettkampftempo und 1x20min im 10-km-Wettkampftempo, dazwischen 1min Pause)
- 60min lockerer Dauerlauf + 3 Steigerungsläufe
- 90min lockerer Dauerlauf (die letzten 20min gesteigert)

### OPTIONALE EINHEITEN

- 45min Dauerlauf mit abschliessenden 6 x 10sek Hügelsprints
- 10min Springseilen, danach Intervall Training: 6x3min im 5-km-Wettkampftempo mit 2min Trabpause dazwischen.

### NOCH 3 WOCHEN

- Tempolauflauf (1x45min im Halbmarathon-Wettkampftempo)
- 70min lockerer Dauerlauf + 4 Steigerungsläufe
- 105min lockerer Dauerlauf (die letzten 15min gesteigert)

### OPTIONALE EINHEITEN

- 60min lockerer Dauerlauf mit abschliessenden 6 x 10sek Hügelsprints
- Warmup mit Lauf-Technikübungen 20min, danach Intervall Training: 5x4min im 5-km-Wettkampftempo mit 2min

# WOCHE 2 BIS 1 VOR DEM WETTKAMPF

## SCHLÜSSELEINHEITEN

### NOCH 2 WOCHEN

- Intervall Training (1x20min im Halbmarathon-Wettkampftempo, 1x20min im Halbmarathon-Wettkampftempo, dazwischen 4min Pause)
- 60min lockerer Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe
- 80min lockerer Dauerlauf (die letzten 10min gesteigert)

### OPTIONALE EINHEITEN

- 1x45min Dauerlauf mit abschliessenden 4x10sek Hügelsprints
- Warmup mit Lauf-Technikübungen 20min, danach Intervall Training: 2x6min im 5-km-Wettkampftempo mit 3min

### NOCH 1 WOCHE (WETTKAMPFWOCHE)

- Tag 7: Ruhetag
- Tag 6: Intervall Training (2x5min im 10-km-Wettkampftempo, dazwischen 3min Pause)
- Tag 5: 30min locker laufen, am Ende 4 Steigerungsläufe
- Tag 4: Ruhetag
- Tag 3: 30min locker traben, am Ende 2 Steigerungsläufe
- Tag 2: Ruhetage
- Tag 1: Wettkampftag: Locker bleiben, Stimmung geniessen – viel Erfolg!**

### GUT ZU WISSEN:

In der letzten Woche geht es darum, dass man am Wettkampftag wirklich genügend ausgeruht an der Startlinie stehen kann. Mit anderen Worten: Keine auszehrenden und ganz harten Trainings mehr. Für ein gutes Körpergefühl und genügend Spritzigkeit können aber durchaus noch schnelle Abschnitte in die Trainings eingeplant werden (**siehe oben**).