

# Der Weg in 10 Wochen

## Woche 1 & 2



Dingolfer  
Halbmarathon

## Trainingspläne

Trainingspläne und Infos online unter  
[www.halbmarathon-dingolfer.de](http://www.halbmarathon-dingolfer.de)

# zu Ihrer persönlichen Bestzeit.



VL: Volkslauf  
HM: Halbmarathon  
DL: Dauerlauf  
RT: Renntempo  
TW: Tempowechsel  
HFmax: max. Herzfrequenz (ca. 220-Alter)



## Trainingspläne für den **Volkslauf 10,5km**

**Ziel: 50:00 - 60:00 min**  
3 x Training pro Woche  
(auch für Einsteiger)

### Woche 1

Mi 10 min Einlaufen,  
3 x 5 min im 5 km RT (5:10 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Fr 60 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

### Woche 2

Mi 10 min Einlaufen,  
2 x 8 min im 10 km RT (5:30 min/km od. mit 92% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 5 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Fr 60 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

**Ziel: 40:00 - 50:00 min**  
4 x Training pro Woche

### Woche 1

Di 10 min Einlaufen,  
4 x 5 min im 5 km RT (4:20 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3:30 min Trabpause) ,  
10 min Auslaufen  
Do 50 min ruhiger DL  
Sa 10 min langsamer DL,  
25 min zügiger DL,  
10 min langsamer DL  
So 70 min langsamer DL

### Woche 2

Di 10 min Einlaufen,  
3 x 7 min im 10 km RT (4:30 min/km od. mit 92% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Do 60 min ruhiger DL,  
anschl. 3 Steigerungen  
Sa 10 min langsamer DL,  
30 min zügiger DL,  
10 min langsamer DL  
So 80 min langsamer DL

## Trainingspläne für den **Halbmarathon 21,1 km**

**Ziel: 1:50 - 2:10 h**

### Woche 1

Di 30 min lockerer DL  
Do 35 min lockerer DL, anschl. 3 Steigerungen  
So 50 min langsamer DL

### Woche 2

Di 30 min lockerer DL  
Do 35 min mit TW nach Gefühl (Fahrtspiel)  
So 50 min langsamer DL

**Ziel: 1:35 - 1:50 h**

### Woche 1

Di 35 min lockerer DL  
Do 45 min mit TW nach Gefühl (Fahrtspiel)  
Fr 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen  
So 60 min langsamer DL

### Woche 2

Di 40 min lockerer DL  
Do 45 min mit TW nach Gefühl (Fahrtspiel)  
Fr 10 min langsamer DL, dann 20 min schnell (im angestrebten HM-Tempo),  
wieder 10 min langsamer DL  
So 70 min langsamer DL

**Ziel: 1:25 - 1:35 h**

### Woche 1

Mo 45 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen  
Di 10 min langsamer DL, dann 5 x 4 min (od. 5 x 1000 m) schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause),  
anschl. 10 min langsamer DL  
Mi 40 min lockerer DL  
Do Ruhetag  
Fr 60 min lockerer DL  
Sa 40 min zügiger DL  
So 70 min langsamer DL

### Woche 2

Mo 45 min lockerer DL  
Di 10 min langsamer DL, 7 x 4 min (od. 7 x 1000 m) schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause),  
anschl. 10 min langsamer DL  
Mi 60 min lockerer DL  
Do Ruhetag  
Fr 10 min langsamer DL, dann 20 min schnell (ca. 10 sek/km langsamer als angestrebtes HM-Tempo),  
anschl. 10 min langsamer DL  
Sa 45 min lockerer DL  
So 90 min langsamer DL

# Der Weg in 10 Wochen

## Woche 3 & 4



Dingolfer  
Halbmarathon

## Trainingspläne

Trainingspläne und Infos online unter  
[www.halbmarathon-dingolfing.de](http://www.halbmarathon-dingolfing.de)

# zu Ihrer persönlichen Bestzeit.



VL: Volkslauf  
HM: Halbmarathon  
DL: Dauerlauf  
RT: Renntempo  
TW: Tempowechsel  
HFmax: max. Herzfrequenz (ca. 220-Alter)



### Trainingspläne für den **Volkslauf 10,5 km**

**Ziel: 50:00 - 60:00 min**  
3 x Training pro Woche  
(auch für Einsteiger)

#### Woche 3

Mi 10 min Einlaufen,  
4 x 5 min im 5 km RT (5:10 min/km od. mit  
95% HFmax, zwischen den Belastungen  
jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Fr 60 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

#### Woche 4

Mi 50 min ruhiger DL  
Fr 50 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

**Ziel: 40:00 - 50:00 min**  
4 x Training pro Woche

#### Woche 3

Di 10 min Einlaufen,  
5 x 5 min im 5 km RT (4:20 min/km od. mit  
95% HFmax, zwischen den Belastungen  
jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Do 80 min langsamer DL,  
anschl. 3 Steigerungen  
Sa 2 x 8 min im 10 km RT (4:30 min/km od. mit  
92% HFmax, zwischen den Belastungen  
jeweils 5 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
So 50 min ruhiger DL

#### Woche 4

Di 60 min langsamer DL  
Do 45 min lockerer DL,  
Sa 80 min ruhiger DL,  
anschl. 3 Steigerungen  
So 50 min ruhiger DL

### Trainingspläne für den **Halbmarathon 21,1 km**

**Ziel: 1:50 - 2:10 h**

#### Woche 3

Di 60 min DL (davon 40 min intensiver DL)  
Do 3 km Einlaufen, 3 x 2 km im 10 km RT (zw.  
Belastungen je 1 min Trabpause),  
2 km Auslaufen  
Sa 40 min ruhiger DL  
So 16 km langsamer DL

#### Woche 4

Di 60 min ruhiger DL  
Do 70 min DL (davon 50 min intensiver DL)  
Sa 40 min ruhiger DL  
So 18 km langsamer DL

**Ziel: 1:35 - 1:50 h**

#### Woche 3

Di 70 min DL (davon 50 min intensiver DL)  
Mi 30 min langsamer DL  
Do 3 km Einlaufen, 3 x 2 km im 10 km RT (zw.  
Belastungen je 1 min Trabpause),  
2 km Auslaufen  
Sa 17 km langsamer DL  
So 8 km ruhiger DL

#### Woche 4

Di 70 min ruhiger DL  
Do 3 km Einlaufen, 6 km tendenziell schneller  
DL, 2 km Auslaufen  
Sa 8 km ruhiger DL  
So 18 km langsamer DL

**Ziel: 1:25 - 1:35 h**

#### Woche 3

Mo 8 km ruhiger DL  
Di 2 km Einlaufen, 14 km intensiver DL,  
2 km Auslaufen  
Do 13 km mittlerer DL  
Fr 6 km Trablauf (5:30 - 6:00 min/km)  
Sa 10 km ruhiger DL  
So 22 km langsamer DL

#### Woche 4

Mo 8 km langsamer DL  
Di 10 km ruhiger DL  
Mi 3 km Einlaufen, 3 x 2 km im 10 km RT (zw.  
Belastungen je 6 min Trabpause),  
2 km Auslaufen  
Do 13 km ruhiger DL  
Fr 6 km Trablauf (5:30 - 6:00 min/km)  
So 4 km Einlaufen, 10 km Wettkampftempo,  
2 km Auslaufen

# Der Weg in 10 Wochen

## Woche 5 & 6



Dingolfer  
Halbmarathon

## Trainingspläne

Trainingspläne und Infos online unter  
[www.halbmarathon-dingolfer.de](http://www.halbmarathon-dingolfer.de)

Veranstalter:  
TV Dingolfer

Stadt Dingolfer  
BMW Werk Dingolfer  
Sparkasse Niederbayern-Mitte  
Intersport Schwinghammer

# zu Ihrer persönlichen Bestzeit.



## Trainingspläne für den **Volkslauf 10,5km**

VL: Volkslauf  
HM: Halbmarathon  
DL: Dauerlauf  
RT: Renntempo  
TW: Tempowechsel  
HFmax: max. Herzfrequenz (ca. 220-Alter)

**Ziel: 50:00 - 60:00 min**  
3 x Training pro Woche  
(auch für Einsteiger)

### Woche 5

Mi 10 min Einlaufen,  
3 x 7 min im 10 km RT (5:30 min/km od. mit 92% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Fr 70 min langsamer DL  
So 45 min ruhiger DL

### Woche 6

Mi 10 min Einlaufen,  
5 x 4 min im 5 km RT (5:10 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Fr 80 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

**Ziel: 40:00 - 50:00 min**  
4 x Training pro Woche

### Woche 5

Di 10 min Einlaufen,  
6 x 4 min im 5 km RT (4:20 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Do 50 min ruhiger DL  
Sa 10 min langsamer DL,  
35 min zügiger DL,  
10 min langsamer DL  
So 80 min langsamer DL

### Woche 6

Di 10 min Einlaufen,  
5 x 5 min im 5 km RT (4:20 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Do 80 min langsamer DL,  
anschl. 3 Steigerungen  
Sa 10 min Einlaufen,  
3 x 8 min im 10 km RT (4:30 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 5 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
So 50 min ruhiger DL

## Trainingspläne für den **Halbmarathon 21,1 km**

**Ziel: 1:50 - 2:10 h**

### Woche 5

Di 35 min lockerer DL  
Do 10 min Einlaufen, 4 x 3 min im 5 km RT (5:00 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3 min Trabpause), 10 min Auslaufen  
Sa 10 min lockerer DL, anschl. 2 Steigerungen  
So 10 km Wettkampf od. Testlauf mit je 5 - 10 min Ein- und Auslaufen

### Woche 6

Di 30 min langsamer DL  
Do 45 min lockerer DL  
So 80 min langsamer DL

**Ziel: 1:35 - 1:50 h**

### Woche 5

Di 40 min lockerer DL  
Mi 10 min Einlaufen, 4 x 4 min im 5 km RT (4:30 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 3 min Trabpause), 10 min Auslaufen  
Do 30 min langsamer DL  
Sa 30 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen  
So 10 km Wettkampf od. Testlauf mit je 5 - 10 min Ein- und Auslaufen

### Woche 6

Mo 30 min langsamer DL

Mi 50 min lockerer DL  
Do 40 min lockerer DL  
Sa 10 min langsamer DL, 30 min schnell (ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes HM-Tempo), anschl. 10 min langsamer DL  
So 90 min langsamer DL

**Ziel: 1:25 - 1:35 h**

### Woche 5

Mo 35 min lockerer DL  
Di 50 min lockerer DL  
Mi 10 min Einlaufen, 12 x 1 min im 3 km RT (4:10 min/km od. mit 95% HFmax, zwischen den Belastungen jeweils 1 min Trabpause), 10 min Auslaufen

Fr 45 min lockerer DL  
Sa 40 min lockerer DL, anschl. 3 Steigerungen  
So 10 km Wettkampf od. Testlauf mit je 5 - 10 min Ein- und Auslaufen

### Woche 6

Mo 40 min langsamer DL  
Di 50 min langsamer DL  
Mi 60 min lockerer DL  
Fr 40 min lockerer DL  
Sa 10 min langsamer DL, 35 min schnell (ca. 10 - 15 sek/km langsamer als angestrebtes HM-Tempo), anschl. 10 min langsamer DL  
So 100 min langsamer DL

# Der Weg in 10 Wochen

## Woche 7 & 8



Dingolfer  
Halbmarathon

## Trainingspläne

Trainingspläne und Infos online unter  
[www.halbmarathon-dingolfing.de](http://www.halbmarathon-dingolfing.de)

Veranstalter:  
TV Dingolfing

Stadt Dingolfing  
BMW Werk Dingolfing  
Sparkasse Niederbayern-Mitte  
Intersport Schwinghammer

# zu Ihrer persönlichen Bestzeit.



### Trainingspläne für den **Volkslauf 10,5km**

**Ziel: 50:00 - 60:00 min**  
3 x Training pro Woche  
(auch für Einsteiger)

#### Woche 7

Mi 10 min Einlaufen,  
3 x 8 min im 10 km RT (5:30 min/km od. mit  
92% HFmax, zw. den Belastungen jeweils  
5 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Fr 70 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

#### Woche 8

Mi 30 min ruhiger DL,  
anschl. 5 min im 5 km RT (5:10 min/km od.  
mit 95% HFmax),  
5 min Austraben  
Fr 20 min langsamer DL,  
anschl. 2 Steigerungen  
So 5 km od. 10 km Wettkampf od. Testlauf

**Ziel: 40:00 - 50:00 min**  
4 x Training pro Woche

#### Woche 7

Di 10 min Einlaufen, 5 x 5 min im 5 km RT  
(4:20 min/km od. mit 95% HFmax, zw. den  
Belastungen jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Do 80 min langsamer DL  
Sa 10 min Einlaufen,  
3 x 8 min im 10 km RT (4:30 min/km od. mit  
92% HFmax, zw. den Belastungen jeweils  
5 min Trabpause), 10 min Auslaufen  
So 50 min ruhiger DL

#### Woche 8

Di 15 min Einlaufen, 8 x 60 sek schnell (mit 95  
- 97% HFmax, zw. Belastungen jeweils 90  
sek Trabpause), 15 min Auslaufen  
Do 80 min langsamer DL  
Sa 10 min Einlaufen, 3 x 7 min im 10 km RT  
(4:30 min/km od. mit 92% HFmax, zw. den  
Belastungen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
So 40 min ruhiger DL

### Trainingspläne für den **Halbmarathon 21,1 km**

**Ziel: 1:50 - 2:10 h**

#### Woche 7

Di 35 min lockerer DL  
Do 45 min mit TW nach Gefühl (Fahrtspiel)  
So 90 min langsamer DL

#### Woche 8

Di 35 min langsamer DL  
Do 10 min langsamer DL, anschl. 4 x 4 min  
schnell (mit 95 - 97% HFmax, zw. Belastun-  
gen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min langsamer DL  
So 120 min langsamer DL

**Ziel: 1:35 - 1:50 h**

#### Woche 7

Di 40 min lockerer DL  
Do 10 min langsamer DL, anschl. 12 x 1 min  
schnell (mit 95 - 97% HFmax, zw. Belastun-  
gen jeweils 1 min Trabpause),  
10 min langsamer DL  
Fr 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen  
So 100 min langsamer DL

#### Woche 8

Di 35 min lockerer DL  
Do 35 min lockerer DL  
Fr 10 min langsamer DL, anschl. 4 x 5 min

schnell (mit 95 - 97% HFmax, zw. Belastun-  
gen jeweils 3 min Trabpause),  
10 min langsamer DL  
So 90 min langsamer DL

**Ziel: 1:25 - 1:35 h**

#### Woche 7

Mo 45 min lockerer DL  
Di 50 min lockerer DL  
Mi 10 min langsamer DL, anschl. 8 x 4 min od.  
8 x 1000 m schnell (mit 95 - 97% HFmax,  
zw. Belastungen jeweils 2 min Trabpause),  
10 min langsamer DL  
Fr 45 min lockerer DL  
Sa 40 min lockerer DL, anschl. 3 Steigerungen  
So 10 min langsamer DL, anschl. 7 km im  
angestrebten HM-Tempo,  
10 min langsamer DL

#### Woche 8

Mo 40 min langsamer DL  
Di 50 min langsamer DL  
Mi 10 min langsamer DL, anschl. 4 x 7 min od.  
8 x 2000 m schnell (mit 95 - 97% HFmax,  
zw. Belastungen jeweils 3 min Trabpause),  
10 min langsamer DL  
Fr 40 min lockerer DL  
Sa 45 min mit TW nach Gefühl (Fahrtspiel)  
So 100 min langsamer DL

# Der Weg in 10 Wochen

# zu Ihrer persönlichen Bestzeit.



## Woche 9 & 10

VL: Volkslauf  
HM: Halbmarathon  
DL: Dauerlauf  
RT: Renntempo  
TW: Tempowechsel  
HFmax: max. Herzfrequenz (ca. 220-Alter)

Dingolfinger  
Halbmarathon

## Trainingspläne

Trainingspläne und Infos online unter  
[www.halbmarathon-dingolfing.de](http://www.halbmarathon-dingolfing.de)



### Trainingspläne für den **Volkslauf 10,5km**

**Ziel: 50:00 - 60:00 min**  
3 x Training pro Woche  
(auch für Einsteiger)

#### Woche 9

Di 40 min ruhiger DL  
Mi 45 min ruhiger DL  
Sa 90 min langsamer DL

#### Woche 10

Mo 10 min Einlaufen,  
5 x 5 min im 5 km RT (5:10 min/km od. mit  
95% HFmax, zw. den Belastungen jeweils  
3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Mi 80 min langsamer DL  
**Sa Dingolfinger Volkslauf**

**Ziel: 40:00 - 50:00 min**  
4 x Training pro Woche

#### Woche 9

Di 40 min langsamer DL  
Mi 50 min ruhiger DL  
Fr 10 min langsamer DL,  
40 min zügiger DL,  
10 min langsamer DL  
Sa 75 min langsamer DL

#### Woche 10

Mo 10 min Einlaufen, 6 x 5 min im 5 km RT  
(4:20 min/km od. mit 95% HFmax, zw. Be-  
lastungen jeweils 3:30 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
Di 60 min langsamer DL  
Mi 10 min Einlaufen, 2 x 9 min im 10 km RT  
(4:30 min/km od. mit 92% HFmax, zw. den  
Belastungen jeweils 5 min Trabpause),  
10 min Auslaufen  
**Sa Dingolfinger Volkslauf**

### Trainingspläne für den **Halbmarathon 21,1 km**

**Ziel: 1:50 - 2:10 h**

#### Woche 9

Di 30 min lockerer DL  
Do 10 min langsamer DL, anschl. 4 x 5 min  
schnell (mit 95 - 97% HFmax, zw. Belas-  
tungen jeweils 4 min Trabpause), 10 min  
langsamer DL  
So 60 min langsamer DL

#### Woche 10

Di 30 min lockerer DL  
Mi 5 min langsamer DL, anschl. 3 km im an-  
gestrebten HM-Tempo, 5 min langsamer DL  
Fr 10 min langsamer DL, anschl. 2 Steige-  
rungen  
**Sa Dingolfinger Halbmarathon**

**Ziel: 1:35 - 1:50 h**

#### Woche 9

Mo 35 min lockerer DL  
Mi 10 min langsamer DL, anschl. 2 x 4 min  
schnell (mit 95 - 97% HFmax, zw. Belas-  
tungen jeweils 5 min Trabpause), 10 min  
langsamer DL  
Do 35 min lockerer DL  
Sa 10 min langsamer DL, anschl. 25 min  
schnell (ca. 20 sek/km langsamer als an-  
gestrebtes HM-Tempo), 10 min langsamer  
DL  
So 60 min langsamer DL

#### Woche 10

Mo 20 min lockerer DL  
Di 10 min langsamer DL, anschl. 4 x 3 min  
schnell (mit 95 - 97% HFmax, zw. Belas-  
tungen jeweils 2 min Trabpause), 10 min  
langsamer DL  
Mi 30 min lockerer DL  
Fr 20 min langsamer DL, anschl. 3 Steige-  
rungen  
**Sa Dingolfinger Halbmarathon**

**Ziel: 1:25 - 1:35 h**

#### Woche 9

Mo 40 min lockerer DL  
Di 10 min langsamer DL, anschl. 3 x 9 min od.  
3 x 2500 m schnell (mit 95 - 97% HFmax,  
zw. Belastungen jeweils 4 min Trabpause),  
10 min langsamer DL  
Mi 45 min lockerer DL  
Fr 60 min langsamer DL  
Sa 40 min lockerer DL  
So 60 min langsamer DL

#### Woche 10

Di 10 min langsamer DL, anschl. 3 km in  
angestrebtem HM-Tempo, 5 min langsamer  
DL  
Mi 25 min lockerer DL  
Fr 20 min langsamer DL, anschl. 3 Steige-  
rungen  
**Sa Dingolfinger Halbmarathon**