



Jogmap.de Trainingsplan

Halbmarathon unter 2 Stunden in 90 Tagen

Mein 90-tägiger [jogmap.de](https://www.jogmap.de) Trainingsplan
für einen Halbmarathon unter zwei Stunden.

Tage bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [min]	KRAFTAUS-DAUER [min]	AKTIVE Regen-eration [min]
90	L	85%	00:06:00	00:48	8,0				
89	L	85%	00:06:05	01:00	10,0				
88	L	85%	00:06:00	00:48	8,0				
87	RUHE								
86	L	90%	00:05:55	00:47	8,0				
85	ReKom						45		
84	TL	110%	00:05:30	00:41	7,5	7,5			
	WOCHE 1			04:05	41,5				
83	RUHE								35
82	L	90%	00:05:50	00:46	8,0				
81	Int1	85-95%	00:05:55	00:53	9,0				
80	L	85%	00:05:55	00:59	10,0				
79	RUHE								35
78	L	105%	00:05:35	00:33	6,0				
77	Morgens	85%	00:06:00	01:12	12,0				
	WOCHE 2			04:24	45,0				
76	ReKom						45		25
75	L	90%	00:05:50	00:58	10,0				
74	RUHE								
73	Int1	85-95%	00:05:45	00:46	8,0				
72	L	85%	00:06:00	01:18	13,0				
71	RUHE								
70	TL	110%	00:05:45	00:57	10,0	10,0			
	WOCHE 3			03:59	41,0				
69	RUHE								25
68	Alt	85%					60		
67	L	90%	00:05:50	00:58	10,0				
66	RUHE								30
65	Alt	85%					60		
64	L	85%	00:05:50	00:46	8,0				
63	L	90%	00:06:30	01:37	15,0				
	WOCHE 4			03:22	33,0				

Mein 90-tägiger jogmap.de Trainingsplan
für einen Halbmarathon unter zwei Stunden.

Tage bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [mm]	KRAFTAUS-DAUER [mm]	AKTIVE Regen-eration [mm]
62	RUHE								35
61	Int4&Alt	75%	00:06:25	00:32	5,0		50		
60	L	85%	00:05:55	01:11	12,0				
59	RUHE								
58	L	85%	00:05:55	01:05	11,0				
57	L	90%	00:05:40	00:51	9,0				
56	L	90%	00:05:40	01:13	13,0				
	WOCHE 5			04:52	50,0				
55	RUHE								
54	L	85%	00:05:45	00:51	9,0				
53	L	85%	00:05:55	01:11	12,0				
52	L	85%	00:05:55	00:59	10,0				
51	ReKom						40		25
50	Int4&Alt	75%	00:06:25	00:32	5,0		40		
49	TL	>110%	00:05:20	00:53	10,0	10,0			35
	WOCHE 6			04:27	46,0				
48	Alt	>75%					60		
47	RUHE								
46	L	95%	00:05:35	00:44	8,0				
45	L	85%	00:05:45	00:51	9,0				
44	RUHE								
43	L	85%	00:05:45	00:51	9,0				
42	L	90%	00:05:40	00:56	10,0				
	WOCHE 7			03:24	36,0				
41	L	85%	00:05:50	00:58	10,0				
40	RUHE								
39	L	85%	00:05:50	00:58	10,0				
38	L	85%	00:05:50	00:46	8,0				
37	RUHE								25
36	L ReKom&Alt	75%	00:06:25	00:32	5,0		45		
35	TL	105%	00:06:15	01:33	15,0	15,0			
	WOCHE 8			04:49	48,0				

Mein 90-tägiger jogmap.de Trainingsplan
für einen Halbmarathon unter zwei Stunden.

Tage bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [mm]	KRAFTAUS-DAUER [mm]	AKTIVE Regen-eration [mm]
34	ReKom&Alt						50		30
33	RUHE								35
32	L	85%	00:05:45	00:57	10,0				
31	L	90%	00:05:40	01:08	12,0				
30	RUHE								15
29	TL	>110%	00:05:15	00:26	5,0	5,0			
28	Int2	90-110%	00:05:45	00:57	10,0				
	WOCHE 9			03:29	37,0				
27	RUHE								
26	L	85%	00:05:40	00:45	8,0				
25	L	90%	00:05:35	00:55	10,0				
24	L	90%	00:06:25	01:36	15,0				
23	ReKom						45		
22	RUHE								25
21	TL	>110%	00:05:10	00:38	7,5	7,5			
	WOCHE 10			03:56	40,5				
20	L	100%	00:05:30	00:55	10,0				
19	RUHE								25
18	L	95%	00:05:35	01:07	12,0				
17	L	100%	00:05:25	00:43	8,0				
16	RUHE								25
15	L		00:05:20	00:26	5,0				
14	TL	105%	00:05:30	00:55	10,0	10,0			
	WOCHE 11			04:07	45,0				
13	RUHE								25
12	L	85%	00:05:45	01:09	12,0				
11	L	>110%	00:04:55	00:24	5,0				
10	RUHE								
9	L	85%	00:05:45	00:57	10,0				
8	Int2	90-110%	00:04:55	00:34	7,0				
7	RUHE								45
	WOCHE 12			03:05	34,0				

Mein 90-tägiger jogmap.de Trainingsplan
für einen Halbmarathon unter zwei Stunden.

Tage bis WK	INHALT	INTENSITÄT (v. IAS)	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]	ALTERNATIV [mm]	KRAFTAUS-DAUER [mm]	AKTIVE Regen-eration [mm]
6	Int 2	100-105%	00:05:30	01:06	12,0				30
5	L	100%	00:05:30	00:55	10,0				30
4	RUHE								45
3	L		00:05:55	00:35	6,0		30		20
2	Int 3		00:05:55	00:23	4,0				
1	Int 3		00:05:55	00:23	4,0				
WK			00:05:37	02:00	21,5	VIEL ERFOLG - ZIEHEN SIE DURCH! :)			

TIP

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV):

In dieser Phase (10 Tage vor dem Rennen) des Trainings spielt neben einer besonderen Art der Belastung die Ernährung eine besonders wichtige Rolle. (Eigentlich spielt sie immer eine Rolle, besonders bei sportlich Aktiven Menschen. Immerhin geht es um die Energiebereitstellung; ohne diese ist ein sauberes Training nicht möglich...)

Eine spezielle Kombination aus Be- und Entlastung sowie Ernährung soll gewährleisten, dass Sie am Tag-X auf allen Ebenen maximal leistungsfähig sind. Also, denken Sie dran und Essen Sie gut und richtig!