



TRAINIEREN MIT ERFOLG

Trainingspläne präsentiert von **TrainYourTown**

Teile deinen Erfolg mit uns [#TrainYourTown](#) [#LaufMitUnsMD23](#) [#SparkassenMarathon2023](#)

 GEFÜHLTE ANSTRENGUNG	 ATMUNG	 BELASTUNGSEMPFINDEN (SKALA 1 - 10)	 MAXIMALE HERZFREQUENZ
sehr leicht bis ziemlich leicht	etwas erhöht	3 - 4	68 - 74 %
ein wenig anstrengend bis anstrengend	beschleunigt	5 - 6	75 - 81 %
sehr anstrengend	stark beschleunigt	7 - 8	82 - 88 %

 WETTKAMPF	 GEFÜHLTE ANSTRENGUNG	 ATMUNG	 BELASTUNGSEMPFINDEN (SKALA 1 - 10)	 MAXIMALE HERZFREQUENZ
3 km Wettkampf	sehr, sehr anstrengend	sehr stark beschleunigt	9 - 10	86 - 94 %
5 km Wettkampf	sehr, sehr anstrengend	sehr stark beschleunigt	8 - 9	84 - 92 %
10 km Wettkampf	sehr anstrengend	stark beschleunigt	7 - 8	82 - 90 %
Halbmarathon	anstrengend bis sehr anstrengend	beschleunigt bis stark beschleunigt	5 - 7	77 - 85 %
Marathon	etwas anstrengend bis sehr anstrengend	etwas erhöht bis beschleunigt	4 - 6	75 - 83 %

ABKÜRZUNG	BEDEUTUNG
	15 min locker ein- sowie auslaufen
e. L.	eigene Leistung

DU WILLST NOCH SCHNELLER WERDEN?

Dann hol dir deinen individuellen und KI - gesteuerten Trainingsplan!



0176 - 92 24 56 58



info@trainyourtown.de



trainyourtown.de



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
1	Mi	01.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	DO	02.03		
	FR	03.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	04.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	05.03	5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
2	MO	06.03		
	DI	07.03		
	MI	08.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	09.03		
	FR	10.03	Fahrradfahren	30 min
3	SA	11.03		
	SO	12.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
	MO	13.03		
	DI	14.03		
	MI	15.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
4	DO	16.03		
	FR	17.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	18.03		
	SO	19.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	MO	20.03		
5	DI	21.03		
	MI	22.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	23.03		
	FR	24.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	25.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	26.03	5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
	MO	27.03		
	DI	28.03		
	MI	29.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
	DO	30.03		
	FR	31.03	Fahrradfahren	30 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
5	SA	01.04		
	SO	02.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
6	MO	03.04		
	DI	04.04		
	MI	05.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	DO	06.04		
	FR	07.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	08.04		
7	SO	09.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	MO	10.04		
	DI	11.04		
	MI	12.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	13.04		
	FR	14.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	15.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	16.04	5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
8	MO	17.04		
	DI	18.04		
	MI	19.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	55 min
	DO	20.04		
	FR	21.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	22.04		
9	SO	23.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	85 min
	MO	24.04		
	DI	25.04		
	MI	26.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
	DO	27.04		
	FR	28.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	29.04		
	SO	30.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG

DATUM

EINHEIT

INHALT

DAUER

MO 01.05

DI 02.05

MI 03.05



sehr leicht bis ziemlich leicht

30 min

DO 04.05

FR 05.05



Fahrradfahren

30 min

SA 06.05

SO 07.05



sehr leicht bis ziemlich leicht

45 min

MO 08.05

DI 09.05

MI 10.05



1000 m sehr anstrengend + 400 m traben + ❤️

4 Mal

DO 11.05

FR 12.05



Fahrradfahren

30 min

SA 13.05

SO 14.05



sehr leicht bis ziemlich leicht

80 min

MO 15.05

DI 16.05

MI 17.05



1000 m sehr anstrengend + 400 m traben + ❤️

5 Mal

DO 18.05

FR 19.05



Fahrradfahren

30 min

SA 20.05

SO 21.05



sehr leicht bis ziemlich leicht

85 min

MO 22.05

DI 23.05

MI 24.05



sehr leicht bis ziemlich leicht

35 min

DO 25.05

FR 26.05



Fahrradfahren

30 min

SA 27.05

SO 28.05



sehr leicht bis ziemlich leicht

50 min

MO 29.05

DI 30.05

MI 31.05



1000 m sehr anstrengend + 400 m traben + ❤️

4 Mal

10

11

12

13

14



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
14	DO	01.06		
	FR	02.06	Fahrradfahren	30 min
	SA	03.06		
	SO	04.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	95 min
15	MO	05.06		
	DI	06.06		
	MI	07.06	1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	5 Mal
	DO	08.06		
	FR	09.06	Fahrradfahren	30 min
16	SA	10.06		
	SO	11.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	12.06		
	DI	13.06		
	MI	14.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	DO	15.06		
17	FR	16.06	Fahrradfahren	30 min
	SA	17.06		
	SO	18.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	MO	19.06		
	DI	20.06		
	MI	21.06	3000 m sehr anstrengend +	1 Mal
	DO	22.06		
18	FR	23.06		
	SA	24.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	25.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	MO	26.06		
	DI	27.06		
18	MI	28.06	1500 m sehr anstrengend + 500 m traben +	4 Mal
	DO	29.06		
	FR	30.06	Fahrradfahren	30 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
18	SA	01.07		
	SO	02.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
19	MO	03.07		
	DI	04.07		
	MI	05.07		
	DO	06.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	FR	07.07		
	SA	08.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	09.07	3 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
20	MO	10.07		
	DI	11.07		
	MI	12.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	13.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	FR	14.07		
	SA	15.07		
	SO	16.07	2000 m sehr anstrengend + 2000 m traben +	3 Mal
21	MO	17.07		
	DI	18.07		
	MI	19.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	DO	20.07		
	FR	21.07		
	SA	22.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	23.07	Halbmarathon mit Zielsprint +	e. L.
22	MO	24.07		
	DI	25.07		
	MI	26.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	DO	27.07		
	FR	28.07		
	SA	29.07		
23	SO	30.07	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	MO	31.07		



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
23	DI	01.08		
	MI	02.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
	DO	03.08		
	FR	04.08		
	SA	05.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	SO	06.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
	MO	07.08		
24	DI	08.08		
	MI	09.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	DO	10.08		
	FR	11.08		
	SA	12.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	SO	13.08	ein wenig anstrengend bis anstrengend +	50 min
	MO	14.08		
25	DI	15.08		
	MI	16.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	100 min
	DO	17.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	FR	18.08		
	SA	19.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
	SO	20.08	5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
	MO	21.08		
26	DI	22.08		
	MI	23.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	DO	24.08		
	FR	25.08		
	SA	26.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	27.08	5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
	MO	28.08		
27	DI	29.08		
	MI	30.08	sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
	DO	31.08		



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
27	FR	01.09		
	SA	02.09	> ein wenig anstrengend bis anstrengend +	25 min
	SO	03.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
28	MO	04.09		
	DI	05.09		
	MI	06.09	>> 1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	6 Mal
	DO	07.09		
	FR	08.09		
	SA	09.09	> ein wenig anstrengend bis anstrengend +	30 min
29	SO	10.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	90 min
	MO	11.09		
	DI	12.09		
	MI	13.09	>> 1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	6 Mal
	DO	14.09		
	FR	15.09		
30	SA	16.09	> ein wenig anstrengend bis anstrengend +	30 min
	SO	17.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	110 min
	MO	18.09		
	DI	19.09		
	MI	20.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	21.09		
31	FR	22.09		
	SA	23.09		
	SO	24.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
	MO	25.09		
	DI	26.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	MI	27.09	>> 400 m sehr anstrengend + 300 m traben +	4 Mal
	DO	28.09		
	FR	29.09		
	SA	30.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN HALBMARATHON

20
23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER	
31	SO	01.10	5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.	
	MO	02.10			
32	MI	04.10	2000 m sehr anstrengend +	1 Mal	
	DO	05.10			
	FR	06.10			
	SA	07.10		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	08.10		Halbmarathon mit Zielsprint +	e. L.
33	MO	09.10			
	DI	10.10			
	MI	11.10		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	DO	12.10			
	FR	13.10		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	SA	14.10			
	SO	15.10		sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
34	MO	16.10			
	DI	17.10			
	MI	18.10			
	DO	19.10			
	FR	20.10			
	SA	21.10			
	SO	22.10			
35	MO	23.10			
	DI	24.10			
	MI	25.10			
	DO	26.10			
	FR	27.10			
36	SA	28.10			
	SO	29.10			
	MO	30.10			
	DI	31.10			