



12-Wochen-Halbmarathon-Trainingsplan nach stabiler 10-km-Basis

Woche	Di (Intervall / Tempo / Pace-Check)	Do (Lockerer Lauf)	So (Der „heilige“ Longrun)	Fokus der Woche
1	5 km inkl. 3×800 m (ca. 6:00 min/km)	5 km (7:10)	10 km (7:20)	Gewöhnung: Re-Start des Trainings, lockere Intervalle, kontrolliertes Tempo.
2	6 km inkl. 4×800 m (ca. 6:00)	5 km (7:10)	11 km (7:20)	Umfang steigern: Leichte Distanz- und Intervall-Steigerung, weiterhin locker bleiben.
3	6 km inkl. 3×1 km (ca. 5:55)	6 km (7:10)	12 km (7:20)	Kraftausdauer: Längere Blöcke im 10-km-Tempo, Longrun weiterhin entspannt.
4	5 km locker (Regeneration)	4 km (7:30)	8 km (7:20)	Volumen reduzieren: Regenerationswoche, Distanz und Intensität deutlich runter.
5	7 km inkl. 4×1 km (ca. 5:55)	6 km (7:00)	14 km (7:20)	14-km-Marke: Erste längere Grundlageneinheit, Intervalle im 10-km-Tempo.
6	8 km inkl. 2×2 km im HM-Zieltempo (ca. 6:24)	7 km (7:00)	15 km (7:20)	Tempoblöcke: Längere Abschnitte im Halbmarathon-Tempo (ca. 6:24), Longrun locker.
7	8 km inkl. 5×1 km (ca. 5:50)	7 km (7:00)	17 km (7:25)	Fettstoffwechsel: Längster Longrun bislang, Tempo solide aber nicht zu schnell.
8	6 km locker (Regeneration)	5 km (7:30)	10 km (7:20)	Regeneration: Belastung deutlich reduziert, Körper für die heiße Phase belastbarer machen.



9	9 km inkl. 2×3 km im HM-Tempo (ca. 6:24)	8 km (7:00)	19 km (7:25)	Der längste Lauf: Spezifische Tempoblöcke im HM-Tempo, Maximal-Longrun; nur für bereits belastbare Läufer:innen. laufcampus+1
10	8 km inkl. 6×1 km (ca. 5:50)	7 km (7:00)	15 km (7:15)	Dranbleiben: Kürzere, aber intensive Intervalle, Longrun leicht reduziert, aber noch belastend.
11	7 km inkl. 3×1 km im Zieltempo (ca. 6:24)	6 km (7:10)	12 km (7:20)	Tempowechsel: 3 kurze Abschnitte im HM-Zieltempo, Alternation mit lockerem Laufen, Volumen sinkt.
12	5 km (davon 1–2 km im Zieltempo ≈ 6:24, sonst sehr locker)	–	21,1 km RACE	Pace-Check-Woche: Kurzer Lauf, bei dem du 1–2 km im Zieltempo läufst, um das Renntempo zu spüren, ohne dich zu verausgaben.

Dieser Plan ist für Läufer gedacht, die 10 km in etwa 60–70 Minuten sicher laufen und bereits 2–3 Lafeinheiten pro Woche gewohnt sind.

Tempoblöcke bedeuten längere Abschnitte im Halbmarathon-Zieltempo (~6:24 min/km), Tempowechsel sind kurze Zieltempo-Abschnitte mit lockerem Laufen dazwischen.

Bei Beschwerden oder unsicherer Grundlage empfiehlt sich ein individueller Plan oder ärztliche Rücksprache.