



Trainingsplan Monat 6 - Tag für Tag

Montag:

Wie immer: Montag ist Ruhetag.

Ende des Trainingsmonats wartet das nächste Ziel auf Euch: Der Halbmarathon.

Zwei Gedanken dazu: Thomas Wessinghage sagt immer: „Ein Halbmarathon ist kein halber Marathon!“.

Weil: Die marathontypischen Schwierigkeiten tauchen erst jenseits der 25 oder 30 Kilometer auf.

Auf der anderen Seite ist da aber der Fall Anna: Sie hatte sich bei ihrem Halbmarathontest in Mainz übernommen.

Also: Nicht auf die leichte Schulter nehmen, sich aber auch nicht verrückt machen lassen!

Dienstag:

40 Minuten.

Für die Läufer als lockerer Dauerlauf, für die anderen als walking.

Mittwoch:

60 Minuten

Das ist jetzt Eure zweite lange Laufeinheit pro Woche. Während die anderen Einheiten auch zwischendurch gemacht werden können: Mit 1 Stunde ist das nicht so einfach. Geht also mit Eurer Mittwochseinheit eher auf den Feierabend.

Donnerstag:

Ruhetag

Freitag:

40 Minuten

Für die Läufer als zügiger Dauerlauf, für die anderen als walking

Die Definition von „zügig“ findet Ihr im Trainingsplan 5.

Samstag:

40 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als walking.

Versucht Euch schon mal vorzustellen, Ihr lauft dicht gedrängt im Halbmarathon. Wenn Ihr Euch beim Start zu weit vorne platziert habt, werden Ihr jetzt vielleicht von verärgerten, weil schnelleren Läufern aus dem Weg geschubst. Ein weiterer wichtiger Punkt: Ankert Euer Tempo im Kopf, damit Ihr nicht von den anderen mitgezogen werden und vielleicht bei Kilometer 15 fix und fertig seid.

Sonntag:

100 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als walking

Ihr absolviert jetzt 1:40 Stunden bereits im Training, mit diesem Polster seid Ihr für die 21 km gut gerüstet; für den Halbmarathon werdet Ihr - als Läufer- um zwei- und zweieinhalb Stunden brauchen, das ist jedenfalls die Erfahrung unserer Läufer aus dem TV-Experiment gewesen.