

**#BEAT  
YESTERDAY.**

**GARMIN®**



**Dein Halbmarathon**

# **12 WOCHEN TRAININGSPLAN**

Du hast dir deinen ersten Halbmarathon vorgenommen? Großartig!  
Nun heißt es 12 Wochen „Hühneraugen zu und durch“.

**Jetzt effektiv für deinen Halbmarathon trainieren!**

## Glossar

Dieser Halbmarathon-Trainingsplan beruht auf den **Leistungsbereichen**, die von deiner **individuellen Herzfrequenz** abhängig sind. Kennst du diese Bereiche noch nicht, musst du sie vor dem Trainingsstart definieren. Dafür solltest du deine **maximale Herzfrequenz** bei einem **Einstufungslauf** mit deiner **Smartwatch von Garmin** ermitteln.

**Hinweis:** Neueste Garmin Modelle können den Wert auch durch normale Laufaktivitäten feststellen.

**Du kannst deine maximale Herzfrequenz auch manuell am Hals messen:**

1. Laufe so schnell du kannst.
2. Lege Zeige- und Mittelfinger seitlich unterhalb des Kiefers an den Hals.  
Drücke sanft und zähle die Schläge 15 Sekunden lang.
3. Multipliziere die gezählten Schläge mit dem Faktor 4.

Das Ergebnis ist deine maximale Herzfrequenz!

## Aufbau Einstufungslauf

- Zehnminütiges, lockeres Einlaufen
- 3 x 3 Minuten Laufen. Zuerst gemütliches, dann forderndes und zum Abschluss volles Tempo
- Nach jeder Laufpassage ein bis zwei Minuten traben
- Zehn Minuten auslaufen

Deine höchste Herzfrequenz im Abschnitt mit vollem Tempo ist dein Maximalpuls.  
Durch diesen kannst du deine Trainingsbereiche definieren.

## Die Trainingsbereiche für deinen 12-Wochen-Plan

**Aktive Regeneration:** Regeneratives Training unter 65 % des Maximalpulses

**GA1:** lockeres Ausdauertraining zwischen 65 und 75 % des Maximalpulses

**GA2:** intensives Ausdauertraining zwischen 75 und 85 % des Maximalpulses

**Schwellentempo:** Entwicklungsbereich zwischen 85 und 95 % des Maximalpulses

## Dein Trainingsplan in Garmin Connect

Du bist lieber digital unterwegs? Dann nutze die kostenlosen Trainingspläne in Garmin Connect. Du hast die Wahl zwischen selbstbestimmten Trainingsplänen basierend auf deinem Leistungszustand und personalisierten Trainingsplänen mit dem Garmin Coach. Nach dem Erstellen kannst du dir deine Workouts ganz einfach auf deine Garmin-Uhr übertragen und hast deinen Trainingsfortschritt immer im Blick.

## Glossar

1

### Alternativtraining

Neue Trainingsreize durch **abwechselnde Aktivitäten** helfen im Bereich der aktiven Regeneration. **Beispiele:** Radfahren, Squash, Schwimmen oder Yoga.  
**Optional:** Erholungstag.

2

### Einfacher Lauf

**Gemäßigte Laufeinheit** in lockerem Tempo im **GA1-Bereich**.  
Nach dem Workout 5–10 Min. auslaufen und mit anschließendem Dehnen regenerieren.

3

### Langer Lauf

**Längste Laufeinheit** der Woche mit lockerer Geschwindigkeit im **GA1-Bereich**.  
Diese ist um 50 % umfangreicher als die zweitlängste Einheit der Trainingswoche.  
10 Min. Warm-up vor dem Start. Zum Abschluss des Workouts 5–10 Min. dehnen.

4

### Intervalle

**Lauftraining in variierenden Geschwindigkeiten.** 10 Min. Warm-up vor dem Start.  
Die Laufeinheit variiert zwischen Tempoläufen vom hohen **GA2- bis zum Schwellenbereich** und langsamen Abschnitten, in denen du trabend oder gehend den Puls senkst.  
**Beispielhafter Aufbau:** 6 x 4 Min. (Tempo) und 6 x 2 Min. traben oder gehen.  
Zum Abschluss 5–10 Min. locker auslaufen und dehnen.

5

### Gleichmäßiger Lauf

Laufeinheit im **GA2-Bereich**. 10 Min. Warm-up als Vorbereitung.  
Anschließend solltest du den Herzfrequenzbereich möglichst über die gesamte Dauer halten.  
Zum Abschluss 5–10 Min. locker auslaufen und dehnen.

6

### 10-Kilometer-Lauf

Laufeinheit über 10 Kilometer im **Schwellentempo**. 10 Min. Warm-up vor der Einheit.  
Zum Abschluss 5–10 Min. auslaufen. Danach Dehnung für die Muskelregeneration.

7

### Fahrtspiel-Lauf

Eine Art des Intervalltrainings **ohne feste Struktur**. 10 Min. Warm-up vor dem Workout.  
Anschließend in **wechselnden Intensitäten** ohne Zeitbegrenzung nach Lust und Laune laufen und spontan das Tempo variieren. Nach dem Training 5–10 Min. auslaufen und dehnen.

↓

### Tapering-Phase

Die **schrittweise Reduzierung der Intensität und Dauer** des Trainings vor einem Wettkampf.  
Der Körper erholt sich in der Zeit und du maximierst deine Leistungsfähigkeit.

# Dein Halbmarathon-Trainingsplan

Entnehme deine Trainingsinhalte und Läufe dem **Glossar**.

Denke an das **Warm Up vor jedem Training** und das **Auslaufen und Dehnen nach jedem Training**.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 40 Min. Auslaufen &amp; Dehnen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 2 Min. Locker Laufen, 1 Min. 6 Mal wiederholen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 40 Min. GA1 Gehen, 5 Min. GA1 Laufen, 40 Min.</p>
Woche 2	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 40 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>⑤</p> <p>GA2 Gleichmäßig Laufen, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>②</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 40 Min. GA1 Gehen, 5 Min. GA1 Laufen, 40 Min.</p>
Woche 3	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>⑤</p> <p>GA2 Gleichmäßig Laufen, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 3 Min. Locker Laufen, 90 Sek. 4 Mal wiederholen</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 50 Min. GA1 Gehen, 5 Min. GA1 Laufen, 50 Min.</p>
Woche 4	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 2 Min. Locker Laufen, 1 Min. 4 Mal wiederholen</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 30 Min.</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 25 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>⑥</p> <p>GA2 Laufen, 10 Kilometer</p>	<p>③</p> <p>GA1 Laufen, 60 Min.</p>
Woche 5	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>⑤</p> <p>GA1 Gleichmäßig Laufen, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 4 Min. Locker Laufen, 90 Sek. 4 Mal wiederholen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Gehen, 15 Min. GA1 Laufen, 90 Min.</p>
Woche 6	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>⑦</p> <p>Fahrtspiel-Lauf, wechselnde Intensität, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 4 Min. Locker Laufen, 90 Sek. 5 Mal wiederholen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 60 Min. GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 60 Min.</p>

# Dein Halbmarathon-Trainingsplan

Entnehme deine Trainingsinhalte und Läufe dem **Glossar**.

Denke an das **Warm Up vor jedem Training** und das **Auslaufen und Dehnen nach jedem Training**.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7	<p>①</p> <p>Alternativtraining 30 Min.</p>	<p>⑦</p> <p>Fahrtspiel-Lauf, wechselnde Intensität, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 6 Min. Locker Laufen, 2 Min. 4 Mal wiederholen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 40 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 60 Min. GA1 Gehen, 10 Min. GA1 Laufen, 60 Min.</p>
Woche 8	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>⑦</p> <p>Fahrtspiel-Lauf, wechselnde Intensität, 40 Min.</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 30 Min.</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 30 Min.</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 40 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>②</p> <p>GA2 Laufen, 30 Min.</p>
Woche 9	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 7 Min. Locker Laufen, 90 Sek. 3 Mal wiederholen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 30 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>②</p> <p>GA2 Laufen, 20 Min.</p>	<p>⑥</p> <p>GA2 Laufen, 10 Kilometer</p>
Woche 10	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>⑤</p> <p>GA2 Gleichmäßig Laufen, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>④</p> <p>Laufen im Schwellentempo, 7 Min. Locker Laufen, 90 Sek. 3 Mal wiederholen</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 30 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Laufen, 105 Min.</p>
Woche 11	<p>①</p> <p>Alternativtraining 30 Min.</p>	<p>⑤</p> <p>GA2 Gleichmäßig Laufen, 45 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>①</p> <p>Alternativtraining 45 Min.</p>	<p>③</p> <p>GA1 Laufen, 60 Min.</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 30 Min.</p>
Woche 12	<p>②</p> <p>Erholungstag</p> <p>Tapering-Phase</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 30 Min.</p> <p>Tapering-Phase</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p> <p>Tapering-Phase</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 25 Min.</p> <p>Tapering-Phase</p>	<p>②</p> <p>Erholungstag</p> <p>Tapering-Phase</p>	<p>②</p> <p>GA1 Laufen, 15 Min.</p> <p>Tapering-Phase</p>	<p>★</p> <p><b>Dein Halbmarathon</b></p> <p>Viel Glück!</p>

## Tipps für den großen Tag



### Keine neuen Socken anziehen

Eine Blase am Fuß kann dir den Wettkampf ruinieren. Minimiere das Risiko und laufe in Socken, die du auch im Training trägst. Der härtere Stoff eines neuen Paares kann dagegen scheuern und dich zur Aufgabe zwingen.



### Laufe in deiner gewohnten Trainingsklamotte

Gleiches gilt für dein Outfit. Wähle Kleidung, in der du dich wohlfühlst und die du auch im Training trägst. Bei neuen Hosen oder Shirts können Nähte scheuern und dir den berühmten Wolf bescheren.



### Vergiss nicht deine Uhr aufzuladen

Mit deiner Uhr von Garmin kontrollierst du auf der Strecke Werte wie Pace oder Herzfrequenz. Besonders mit den Echtzeitinformationen zu deinem Puls kannst du deine Kraftreserven einteilen. Dafür muss die Smartwatch jedoch geladen sein.



### Am Vortag genug essen und trinken

Am Morgen vor dem Halbmarathon sollten deine Kohlenhydratspeicher bereits gefüllt sein. Genehmigst du dir am Wettkampftag ein zu ausgiebiges Frühstück, kann das zu Übelkeit führen. Nimm besonders am Vortag genügend Kohlenhydrate und Wasser auf, damit du aufgetankt startest.



### Übe in den letzten 2 Wochen das Trinken

Auch das Trinken selbst kann während eines offiziellen Laufevents herausfordernd sein. Übe vorher die Flüssigkeitsaufnahme. Tipp: Gieße vorher etwas Wasser aus dem Becher ab und drücke die Öffnung zusammen. So kannst du dir das Wasser während der Bewegung besser in den Mund laufen lassen.



### Suche dir einen Pacemaker in deiner Geschwindigkeit

Die sogenannten Pacemaker erkennst du an den Ballons oder Schildern, die sie am Rücken tragen. Sie geben während des Rennens das Tempo für bestimmte Zielzeiten vor. Heftest du dich an sie, musst du ihnen nur folgen. Entscheide dich aber für eine realistische Zielzeit, sonst zieht der Pacemaker gnadenlos davon. Läufst du den Halbmarathon alleine, kannst du deine Garmin Smartwatch als Pacemaker nutzen.



### Die richtigen Daten auf deiner Uhr

Wie gut dein erster Halbmarathon läuft, kannst du auf deiner Uhr von Garmin überprüfen. Neben dem Timer und der Distanz solltest du dir deine Durchschnitts-Pace und die aktuelle Pace pro Kilometer anzeigen lassen. So verfolgst du detailliert deine Leistung. Die Datenanzeige auf dem Display kannst du individualisieren und die Werte nach Belieben anordnen.