Trainingsplan Halbmarathon unter 2 Stunden (12 Wochen)

Zielpace 5:41 min/km (damit Ziel nach 1:59:54) · 4 Läufe pro Woche · Einstieg: 10 km in 54:23 oder schneller, 14 km am Stück in den letzten 30 Tagen, rund 30 km pro Woche.

Der Plan

Woche	Schlüsseleinheit (Do) Pace min/km	Langer Lauf (So) Pace min/km	km davon zügig
1 Aufbau	3 × 8 min Schwelle, 2 min Trabpause 5:26–5:36	14 km locker 6:31–7:01 min/km	35 4,4
2 Aufbau	5 × 1.000 m, 400 m Trabpause 5:13	15 km locker 6:31–7:01 min/km	37 5,0
3 Aufbau	2 × 12 min Schwelle, 3 min Trabpause 5:26–5:36	16 km locker 6:31–7:01 min/km	39 4,4
4 Entlastung	Fahrtspiel: 6 × 2 min zügig nach Gefühl	12 km locker 6:31–7:01 min/km	30 2,2
5 Aufbau	6 × 1.000 m, 400 m Trabpause 5:13	17 km locker 6:31–7:01 min/km	41 6,0
6 Test	10-km-Testlauf (Volkslauf oder allein) so schnell wie möglich	13 km locker 6:31–7:01 min/km	39 10,0
7 Aufbau	3 × 10 min Schwelle, 2 min Trabpause 5:26–5:36	18 km, letzte 4 km im HM-Tempo locker 6:31–7:01, HM 5:41 min/km	42 9,5
8 Entlastung	4 × 1.000 m, 400 m Trabpause 5:13	14 km locker 6:31–7:01 min/km	34 4,0
9 Aufbau	2 × 15 min Schwelle, 3 min Trabpause 5:26–5:36	19 km locker 6:31–7:01 min/km	44 5,5
10 Spitze	3 × 2 km im HM-Tempo, 3 min Trabpause 5:41	20 km locker 6:31–7:01 min/km	46 6,0
11 Tapering	4 × 1.000 m, 400 m Trabpause 5:13	10 km, davon 3 km im HM-Tempo locker 6:31–7:01, HM 5:41 min/km	27 7,0
12 Rennwoche	7 km, davon 3 km im HM-Tempo 5:41	Halbmarathon Ziel 5:41 min/km	19 + 21,1 3,0

Dienstag und Samstag locker (6:31–7:01 min/km), km Di/Sa: W1 7/6, W2 7/6, W3 8/6, W4 6/5, W5 8/6, W6 7/5, W7 8/6, W8 6/6, W9 8/7, W10 8/7, W11 5/4, W12 8/4. Montag, Mittwoch, Freitag frei. Donnerstags-km inkl. ca. 2 km Ein- und Auslaufen und Trabpausen. „Zügig“ = Schwelle, Intervall, Test, HM-Tempo.

Pace-Zonen

Zone	Pace min/km km/h	Wofür	Herleitung
Locker, langer Lauf	6:31–7:01 8,55–9,21	Grundlage, ≥ 70 % des Umfangs	HM-Pace + 50 bis + 80 s
HM-Tempo	5:41 10,55	Renngefühl	Rechner, 2:00:00
Schwelle	5:26–5:36 10,71–11,04	Tempohärte	10-km-Tempo bis + 10 s
Intervall 1.000 m	5:13 11,50	Schnelligkeit	5-km-Tempo

Zwischenzeiten am Renntag

Marke	gleichmäßig	negativ 2 %
5 km	28:26	28:43
10 km	56:53	57:27
Halbzeit	1:00:00	1:00:36
15 km	1:25:19	1:25:40
20 km	1:53:45	1:53:49
Ziel 21,1 km	2:00:00	2:00:00

Einstiegs-Check (Faustformel, Schätzung)

10 km	HM-Prognose Ø-Pace	Einordnung
50:00	1:50:19 5:14	Plan passt
52:00	1:54:44 5:26	Plan passt
54:00	1:59:09 5:39	Plan passt
54:23 Grenze	1:59:59 5:41	Plan passt
55:00	2:01:21 5:45	knapp 10-km-Test in Woche 6 entscheidet
56:00	2:03:34 5:51	knapp 10-km-Test in Woche 6 entscheidet
58:00	2:07:58 6:04	erst Zwischenziel z. B. 2:10
1:00:00	2:12:23 6:16	erst Zwischenziel z. B. 2:10

Paces aus dem Halbmarathon-Pace-Rechner (21,0975 km, kaufmännisch gerundet); 10-km- und 5-km-Tempo aus der Faustformel $Zeit_2 = Zeit_1 \times (Strecke_2 \div Strecke_1)^{1,06}$, abgerundet. Plan und Zonen: Festlegung der Redaktion, Stand 29.10.2026. Allgemeine Trainingsvorlage, keine individuelle oder medizinische Beratung. lauf-ziel.de/ratgeber/trainingsplan-halbmarathon-unter-2-stunden/