



TRAININGSPLANUNG EINSTEIGER / DEZEMBER 2025

Infos zum Dezember



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Herzlich willkommen in der Vorbereitung 2025/2026 und in der neuen Runde der Trainingspläne für den Ingolstädter Halbmarathon. Wir versuchen wieder, dich bestmöglich auf den Wettkampf vorzubereiten. Wir beginnen bereits im Dezember mit einer 3-wöchigen Trainingsplanung. Wenn du dich zielgerichtet auf den Halbmarathon vorbereiten willst oder zum ersten Mal diese Distanz bewältigen willst, dann kannst du bereits jetzt drei Wochen vor dem Jahreswechsel damit starten.

Denke daran: Unser Plan ist ein Standardplan. Wir versuchen hier, generelle Trainingsprinzipien anzuwenden, die du gerne auf dich adaptieren darfst. Du kennst dich selbst am besten und kannst jederzeit Anpassungen vornehmen 😊 Unser erster Vorschlag: Taste dich erst einmal langsam an unsere Inhalte ran. Du kannst dich z.B. dann eher an den unteren Grenzen orientieren und langsam in Umfänge reinfinden.

WICHTIG VORNEWEG: Solltest du im bisherigen Saisonverlauf im Plan Ambitioniert/Leistung bis hierher keine Intensitäten absolviert haben, dann empfehlen wir dir die roten Einheiten sehr moderat anzugehen bzw. vielleicht sogar nur Grundlage zu machen, also grün 😊 Der Plan für die Einsteiger ist als Vorbereitung auf den Plan ab Januar zu sehen und spricht wirklich völlige Laufneulinge an.

Wir haben wieder die Farbampel für dich installiert, damit du Einheiten besser einordnen und über das Gefühl steuern kannst. Außerdem laden wir dich immer wieder ein, die Atmung durch die Nase (Ein- und Ausatmung) auszuprobieren.

Die nächsten Monate werden noch umfangreich und immer wieder intensiv. Die Motivation ist zum Jahresbeginn meist hoch – pass auf, dass du nicht zu schnell und hart loslegst. Groove dich entspannt und kontrolliert aus dem alten und in das neue Jahr. 😊

Viel Spaß beim Training.
Dein Donau Run Team

EINSTEIGER



KW: 51 Datum: 15.12. – 21.12. / Belastung

Einheit 1

35-45min walk

3min easy, entspannt

Immer im Wechsel

1min flotter walk

1min easy walk

2min easy, entspannt

Einheit 2

35-45min walk

3min easy, entspannt

Immer im Wechsel

3min flotter walk

2min easy walk → hier immer mal wieder
20-40" Laufpassagen einbauen, ganz
locker bleiben

2min easy, entspannt

Einheit 3

30-45min walk

Normales Tempo

Nach 5min einwalken → immer wieder 30"-
1' Laufpassagen einbauen @mind. 1min
Pause als normaler walk

Alternativsport / Infos:

Es geht wieder los. Fünf Trainingsmonate liegen vor uns. Dieses Jahr starten wir schon im Dezember. Deshalb eine wichtige Anmerkung: Lass es wirklich noch ruhig angehen. Das System sieht für diesen Monat folgendes Prinzip vor: Erst mal viel walken um eine gesunde Belastungsverträglichkeit für den Körper (Binde-Stütz-Gewebe) aufzubauen. Wir bauen dabei immer wieder einige kleine Laufsekunden ein. Unser Tipp: Such dir für das Vorhaben eine/n Laufpartner/in. Geteiltes Leid ist halbes Leid, zusammen geht es Leichter ☺

EINSTEIGER



KW: 52 Datum: 22.12. – 28.12. / Belastung

Einheit 1

40-50min walk

3min easy, entspannt

Immer im Wechsel (wenn du dich gut fühlst kannst du auch zu 2-1 wechseln oder 3-1 oder mischen)

1min flotter walk

1min easy walk

2min easy, entspannt

Einheit 2

40-50min walk

3min easy, entspannt

Immer im Wechsel

2:30min flotter walk

2:30min easy walk → hier immer mal wieder 30-45" Laufpassagen einbauen, ganz locker bleiben

2min easy, entspannt

Einheit 3

35-50min walk

Normales Tempo

Nach 5min einwalken → immer wieder 30"-1' Laufpassagen einbauen @mind. 45" Pause als normaler walk

Alternativsport / Infos:

Die zweite Belastungswoch steht an, es ist aber auch die Weihnachtswoche. Wir finden, dass es gerade in dieser Zeit des Jahres nicht immer nur auf Sport ankommen sollte. Du kannst wirklich gerne eine Einheit weglassen und Zeit mit deiner Familie und deinen Lieben verbringen. Wir wünschen dir frohe Weihnachten!

EINSTEIGER



KW: 01 Datum: 29.12. – 04.01. / Entlastung

Einheit 1 / 30min

35-45min walk

3min easy, entspannt

Immer im Wechsel

1min flotter walk

1min easy walk

2min easy, entspannt

Einheit 2 / 30min

35-45min walk

3min easy, entspannt

Immer im Wechsel

3min flotter walk

2min easy walk → hier immer mal wieder
30"-1` Laufpassagen einbauen, ganz
locker bleiben

2min easy, entspannt

Einheit 3 / 30min

35-45min walk

Normales Tempo

Nach 5min einwalken → immer wieder 30"-
1` Laufpassagen einbauen @mind. 34"
Pause als normaler walk

Alternativsport / Infos:

Und schon sind wir durch mit dem Dezember. Diese Woche steht im Zeichen der Erholung. Trotzdem haben wir drei Einheiten geplant. Du kannst aber jederzeit eine streichen und dir mehr Luft lassen. Lasse das Jahr ruhig und entspannt ausklingen. Nächste Woche geht es schon wieder weiter... Und wir können schon verraten: Es wird natürlich endlich auch mehr gelaufen. 😊