



TRAININGSPLANUNG AMBITION JANUAR 2026

Infos zum Januar



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Herzlich willkommen im Jahr 2026. Es geht wieder los mit den Trainingsplänen für den Ingolstädter Halbmarathon. Wir wollen dich wieder bestmöglich auf den Wettkampf vorzubereiten. Bitte beachte: 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 ☺ Taste dich erst einmal bewusst langsam an die Inhalte ran. Du kannst dich z.B. dann eher an den unteren Grenzen orientieren und langsam in Umfänge reinfinden.

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, wenn es um Grundlageneinheiten geht.

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 in das neue Jahr. ☺

Viel Spaß beim Training.
Dein Donau Run Team

AMBITION

KW: 02 Datum: 06.01. – 12.01. / Belastung



Einheit 1 / 45-60min

5min sehr ruhig einlaufen

30-35min GA I unten
(68-70% HFmax)

+

5-15min GA I unten etwas flotter +
(71-73% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 60min

20min GA I unten-mittel
(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

3-4x3-5min TDL

(85-88% HFmax)

@Pause: 2min traben

11min ruhig auslaufen

Einheit 3 / 35-40min

5min sehr ruhig einlaufen/ flott gehen

+

30-35min GA I unten

(68-72% HFmax)

Danach: 4-6x60m STL
@Pause locker zurücktraben

Tipp: besonders nach intensiven Einheiten immer extra ruhig trainieren

Einheit 4 / 45-75min

3-5x durch
10-12min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

3-5min GA I mittel
(72-75% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

→ Diesen Lauf gestalten wir jetzt am Anfang bewusst etwas Breiter im Korridor. Entscheide am Ende der Woche jeweils, was noch gut und sinnvoll geht!

X

Alternativsport / Infos:

175-230min. Zum Einstieg in den ersten Block empfehlen wir dir, ruhig bleiben, auch wenn die Motivation hoch ist 😊 Es wäre durchaus auch denkbar, einige Läufe in diesem Block über Gefühl zu steuern: GA I unten = 2-3x10 / GA I mittel = 3-4x10 / GA I oben = 4-5x10. Eine weitere gute Möglichkeit, den Grundlagenbereich abzudecken ist, in dem du versuchst, nur durch die Nase zu atmen. Eventuell musst du dein Tempo etwas anpassen, probiere es aus! Wenn du noch keine Intensitäten trainiert hast und erst jetzt in die Pläne einsteigst, taste dich bei Einheit 2 vorsichtig ran. Viel Spaß in der ersten Belastungswoche.

AMBITION

KW: 03 Datum: 13.01. – 19.01. / Belastung

Einheit 1 / 40-50min

5min sehr ruhig einlaufen
+

25-35min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

10min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 50min

15min einlaufen ruhig
10min ABC + 2x STL

4-6x200m (150m-250m)
GA TL
(90-92% HFmax)

@200m Trabpause
5min easy
4-6x200m/200m s.o.
(150m-250m)

5-10min auslaufen

Einheit 3 / 45-55min

25-30min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

15-20min GA I mittel
(72-75% HFmax)

+

5min GA I oben
(75-78% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Einheit 4 / 65-85min

55-65min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

10-20min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Danach: 6-8x60m STL
@Pause locker zurücktraben

→ Diesen Lauf gestalten wir jetzt am Anfang bewusst etwas Breiter im Korridor. Entscheide am Ende der Woche jeweils, was noch gut und sinnvoll geht!

Alternativsport / Infos:

200-240min. Diese Woche stehen schon mal durchaus flottere 200er auf dem Programm – je nach Trainingsstand kannst du auch 150er oder 250er machen, mal etwas andere Distanzen ☺. Denke aber dran, die Belastung gut zu dosieren. Die Reise ist noch lang. Einheit 3 kannst du auch mit dem Gefühl abgleichen, über 8,5v10 solltest du noch nicht gehen. Falls du im Dezember noch wenig intensive Inhalte trainiert hast, sollte die Belastung nur bis 7,5v10 gehen.

AMBITION

KW: 04 Datum: 20.01. – 26.01. / Belastung

Einheit 1 / 40-50min

30-35min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

10-15min GA I mittel

(72-75% HFmax)

Alternative: Sauerstofflauf oder
nur GA I unten

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 2 / 25-30min

optionale Einheit

→ *Mache sie nur wenn du dich
frisch fühlst und auch
ausreichend Zeit hast*

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / 55min

15min GA I unten-mittel

(68-75% HFmax, leicht gesteigert)

3-4x4-6min TDL

(85-88% HFmax)

@Pause: 2min traben

6min ruhig auslaufen

Einheit 4 / 35-45min

20-25min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

15-20min GA I mittel

(72-75% HFmax)

6-8x80m STL

@Pause: locker
zurücktraben

Einheit 5 / 60-90min

55-75min GA I unten

(68-72% HFmax)

+

10-15min GA I oben

(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein

→ Diesen Lauf gestalten wir jetzt
am Anfang bewusst etwas
Breiter im Korridor. Entscheide
am Ende der Woche jeweils, w as
noch gut und sinnvoll geht!

Alternativsport / Infos:

225-255min. Die dritte Belastungswoche. Auf dem Weg zum Halbmarathon werden wir eine 3-1 Periodisierung wählen (drei Wochen Belastung, eine Entlastung).

Für diese Woche als Tipp: Noch etwas zurückhalten. Das Training wird noch umfangreich und intensiv ☺. Nutze die Woche auch, um Routinen in dein Training einzubauen (z.B. fixe Laufstage oder fester Laufpartner*in). Auch in dieser Woche noch etwas aufpassen und langsam reinfinden in geregeltes Training sowie Belastung. In dieser Woche ist unser Angebot mit fünf Einheiten, aber nur wenn es dir gut geht. Lasse die optionale oder eine andere Einheit sonst gerne weg und laufe nur 4x.

AMBITION

KW: 05 Datum: 27.01. – 02.02. / Entlastung

Einheit 1 / 40-45min

35-45min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

10min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Option: 10min Lauf-ABC

Einheit 2 / 30-40min

„Sauerstofflauf“
Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl
1-2v10
(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / 40-55min

25-35min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

10min GA I oben
(75-78% HFmax)

+

5-10min GA I mittel
(72-75% HFmax)

Einheit 4 / 50-75min

35-60min GA I unten
(68-72% HFmax)

+

15min GA I oben
(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Diesen Lauf gestalten wir jetzt am Anfang bewusst etwas Breiter im Korridor. Entscheide am Ende der Woche jeweils, was noch gut und sinnvoll geht!

X

Alternativsport / Infos:

165-215min. Und schon wieder sind vier Wochen rum und es ist Entlastungswoche. Das bedeutet, ruhig ein paar Prozent nach oben offen lassen, evtl. 1-2 ruhige GA – oder Kompensationseinheiten auf dem Rad einbauen. Ein paar flotte Technikläufe oder Steigerungsläufe können ein gutes Mittel sein, um die Motorik in der Ruhewoche nicht einschlafen zu lassen (Infos siehe Booklet). Diese kannst du z.B. nach einer Session durchführen. Einheit 3 könnte auch als Gefühlslauf ohne Metrikkontrolle absolviert werden (25-35min 2v10, 10min 3v10, 5-10min 4v10). Das Motto der Woche: Mut zur Pause und gut erholen. ☺