



TRAININGSPLANUNG EINSTEIGER 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

EINSTEIGER



KW: 02 Datum: 05.01. – 11.01. / Belastung

Einheit 1 / 35-45min

4-5 min normal bis zügig eingehen

15-20x

1min Lauf normal

1min flottes Gehen

Experiment: Versuche diese Einheit durch die Nase zu atmen

→ *Tempo anpassen*

→ *Falls dir der Wechsel zu lange dauert: 1` zu 30"*

Einheit 2 / 40-50min

5min normal bis zügig eingehen

7-9x

1min Lauf normal

1min flottes Gehen

2min Lauf

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 4-5v10

Einheit 3 / 40-50min

4-6min ruhig eingehen

8-11x

2min Lauf ruhig

2min flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Falls dir der Wechsel zu lange dauert: 2` zu 1:30-1:00`

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 115-145min. Einheit 3 eher ruhig und easy gestalten und nicht voll Auspowern. Allgemein stehst du jetzt am Anfang der Reise. Vor dir und uns liegen einige Wochen, die wir mit Training füllen können. Achte jetzt am Anfang darauf, dass du kontrolliert beginnst und eine Trainingsroutine entwickelst. Feste Tage oder ein/e Laufpartner*in können dabei helfen. Die Gehpassagen sind dafür gedacht, dich langsam an die Laufbelastung zu gewöhnen. Im Laufe der nächsten Wochen werden wir sukzessive die Laufanteile erhöhen. Grundsätzlich wollen wir mit dem Konzept run+walk deinen Körper auf die anstehenden Laufbelastungen vorbereiten. Die Vorgaben dienen als erste Idee – du kannst jederzeit adaptieren, bleibe aber zu Beginn noch beim Konzept und mache nicht zu schnell zu lange Laufpassagen.

EINSTEIGER



KW: 03 Datum: 12.01. – 18.01. / Belastung

Einheit 1 / 40-50min

3-7min normal bis zügig eingehen

9-13x

1min Lauf normal

1min sehr flottes Gehen

1min Lauf normal

30" ruhiges Gehen

Versuche wieder, diese Einheit durch die Nase zu atmen

→ Tempo anpassen

Einheit 2 / 45-55min

9-12x

1min Lauf normal

1min flottes Gehen

2min Lauf

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 4-5v10

Einheit 3 / 50-65min

5-6min ruhig eingehen

15-20x

2min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Du kannst gerne auch mal 1-2 längere Laufpassagen einbauen z.B. 3-5min, dann mit vllt etwas mehr Pause und wieder zurück zum Rhythmus 2-1`

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 135-170min. Einheit 3 ist wieder die längste Einheit der Woche ☺. Wir steigern uns etwas. Es geht darum, die Routine des Trainings weiter zu festigen. Die Laufanteile nehmen moderat zu. Denke immer daran: consistency is key. Konstantes Training ohne Ausfälle ist unser Ziel. Von daher immer an die Belastung von unten herantasten und etwas Luft lassen. Rhythmus kann wie in der Vorwoche angepasst werden. Nutze die Woche vor allem auch dazu, deine Trainingsroutinen aufzubauen (fixe Tage, Orte, Uhrzeiten, Vor-/Nachbereitung etc.)

EINSTEIGER



KW: 04 Datum: 19.01. – 25.01. / Belastung

Einheit 1 / 35min

5 min normal bis zügig
eingehen

15x

1min Lauf normal

1min sehr flottes Gehen

*Versuche wieder, diese Einheit durch
die Nase zu atmen*

→ *Tempo anpassen / Versuche
zusätzlich etwas flotter
unterwegs zu sein als bei E1 aus
KW 1.*

→ *Falls dir der Wechsel zu lange
dauert: 1` zu 30"*

Einheit 2 / 30-35min

4-5 min normal bis zügig
eingehen

4-5x

3min Lauf normal

1min flottes Gehen

2min Lauf normal

1min ruhiges Gehen

Belastung Lauf: 3-5v10

Einheit 3 / 35-45min

7-9x

1min Lauf normal

1min flottes Gehen

2min Lauf

1min flottes Gehen

Einheit 4 / 55-65min

4-5min ruhig eingehen

16-19x

2min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Du kannst gerne auch mal 1-3 längere
Laufpassagen einbauen z.B. 3-
5min, dann mit vllt etwas mehr
Pause und wieder zurück zum
Rhythmus 2-1`

Alternativsport/Infos

Gesamt: 155-180min. Diese Woche haben wir bereits eine Besonderheit für dich: du kannst vier Einheiten machen. Die dritte Belastungswoche wird immer die Woche mit dem meisten Umfang sein. Hier sind ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und gute Hydrierung besonders wichtig. Wenn du es dir zutraust und dich gut fühlst, kannst du wie in der Vorwoche bei Einheit 4 auch mal längere Laufpassagen einbauen. Höre auf dein Gefühl und den Körper, das wird dir zeigen was machbar ist. Das Schema kann gerne immer wieder unterbrochen werden nach eigenem Rhythmus, wichtig ist nur, dass es noch beim run-walk bleibt :)

EINSTEIGER



KW: 05 Datum: 26.01. – 01.02. / Entlastung

Einheit 1 / 40-45min

3-5 min normal bis zügig eingehen

5-6x

3min Lauf normal

1min flottes Gehen

2min Lauf normal

1min ruhiges Gehen

Belastung Lauf: 3-5v10

Einheit 2 / 40-50min

3-5 min normal bis zügig eingehen

9-11x

1:30min Lauf normal

1min flottes Gehen

1min Lauf normal

30" flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Einheit 3 / 45-60min

4-5min ruhig bis normal eingehen

13-18x

2min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

Belastung Lauf: 3-4v10

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 125-155min. Die erste Entlastungswoche steht an. Du kannst trotzdem 3x trainieren, lasse aber dieses Mal bei Einheit 2+3 etwas Luft nach oben. Erholungsphasen sind wichtig auf dem Weg der körperlichen Anpassung. Es mag paradox klingen, aber in der Pause "wird man besser" – dein Körper erholt sich und kann ausgeruht in die nächste Trainingsphase starten. Weniger ist diese Woche mehr ☺ Lege wert auf ausreichend Schlaf, ausreichende Trinkmenge und deine Ernährung. Das sollte natürlich immer ein Fokus sein, ist aber besonders in der Entlastungswoche wichtig, damit du frisch in den nächsten Belastungsblock starten kannst.