



**TRAININGSPLANUNG LEISTUNG APRIL + MAI 2026**

# Infos zum April + Mai



Liebe Läuferinnen und Läufer.

Und hier ist er schon: der letzte Trainingsplan. Sechs Wochen liegen noch zwischen dir und dem Halbmarathon am 09.05.2026. Jetzt kannst du an der finalen Form arbeiten und den letzten Feinschliff holen. Wir machen noch einen kompletten Belastungsblock (3x Belastung, 1x Entlastung), danach folgen zwei Wochen zur Feinjustierung. 😊 Die Kalenderwochen 15 und 16 sind die beiden absoluten Königswochen des Plans. Deshalb empfehlen wir, in der ersten Woche nicht zu überziehen. Drei Laufcups stehen bis zum Halbmarathon noch an. Los geht es mit dem Schanzer Seelauf am 18.04.26 gefolgt vom Donaudammmlauf am 25.04.26. Beide Läufe gehen über die 10km Distanz. Du kannst diese daher als gute Standortbestimmung nutzen. Anhand der Tabelle kannst du dann sehr genau bestimmen, was später beim Halbmarathon möglich sein sollte. Den Laufcup in Neuburg am 02.05.26 eine Woche vor dem Wettkampf empfehlen wir eher als Pacing-Test.

Wie immer gilt: Clever bleiben. Konstanz ist wichtiger, als alles zu 100% zu erfüllen. Solltest du dich müde fühlen, dann streiche eine Einheit oder kürze den Wochenumfang. Der Feinschliff steht noch an, aber ein Großteil der Arbeit ist schon erledigt. Deshalb jetzt besonders umsichtig agieren, damit du es auch gesund, fit und top vorbereitet an die Startlinie schaffst. 😊

Viel Spaß beim Training.  
Dein Donau Run Team

# LEISTUNG



KW: 14 Datum: 30.03. – 05.04. / Belastung

## Einheit 1 / 9-11km

9-11km GA I unten  
(68-72% HFmax)

2x (6-7x20-30“  
Techniklauf)

@30“ Pause /  
Serienpause 2min

## Einheit 2 / 12-15km

2km einlaufen ruhig  
10min ABC + 2x STL

4-6x800m GA TL  
90-95% HFmax) / 8-8,5v10  
Leicht gesteigert oder Gleichmaß

@1:30-45 traben  
3-5x1000m GA TL  
(90-95% HFmax) / 8-9v10

Leicht gesteigert oder Gleichmaß  
@1:45-2:00 traben

1-2km auslaufen

## Einheit 3 / 8-10km

„Sauerstofflauf“

8-10km

Sehr ruhiger Lauf nach  
Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

## Einheit 4 / 15-17km

2km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

2x5-6km TDL

(83-88% HFmax) mit 1000m locker als  
Pause

+

2km locker auslaufen

## Einheit 5 / 15-17km

15-17km GA I unten

(68-72% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die  
Nase machbar sein

→ Wichtig: Wenn die Beine von  
gestern schwer sind, dann  
verzichte auf diesen Lauf und  
baue eine Alternative ein (z.B.  
Rad) oder kürze ihn!

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 59-70km. Und schon ist er da, der letzte komplette Belastungsblock. Wir gehen in die letzte 3-1-Periodisierung, bevor es dann in die letzten zwei Wochen zum Feinschliff geht. Wie immer, wenn wir aus einer Entlastungswoche kommen, empfehlen wir dir, dass du langsam reifindest in die Woche. Trotzdem gilt jetzt: Noch einmal 4 Wochen sauber durchziehen, die Motivation oben halten und Gas geben. Die Intervalle werden nochmal länger bzw. mehr. Auf gehts in den letzten Block.

# LEISTUNG



KW: 15 Datum: 06.04. – 12.04. / Belastung

## Einheit 1 / 10-14km

10-14km GA I unten  
(68-72% HFmax)

Optional: 2x (7-8x20-30“ Techniklauf)

@30“ Pause /  
Serienpause 2min

## Einheit 2 / 13-15km

2km einlaufen ruhig  
10min ABC + 2x STL

7-9x1000m GA TL

(90-95% HFmax) / 8-8,5v10

Leicht gesteigert oder Gleichmaß

@1:45-2:00 traben

1-2km auslaufen

## Einheit 3 / 9-11km

5-6km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

4-5km GA I mittel  
(72-75% HFmax)

Option:

4-6x80-100m STL

@Pause: locker  
zurücktraben

*Falls du müde bist: Analog zu  
Einheit 3 aus KW 16*

## Einheit 4 / WK 15-17km

2km GA I unten  
(68-72% HFmax)

+

2x6-7km TDL

(84-88% HFmax)

@4-5min P: traben

+

1km locker auslaufen

## Einheit 5 / 16-18km

16-18km GA I unten  
(68-72% HFmax)

→ Atmung soll immer durch  
die Nase machbar sein

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 63-75km. Die zweite Belastungswoche wird eine der anspruchsvollsten Wochen im Trainingsplan. Wir haben schnelle 1000er Intervalle in Einheit 2 (unsere Königssession) und noch mal einen langen TDL in Einheit 4. In Summe bewegen wir uns auch langsam Richtung 80km/Woche, wenn du alles machst. Regeneration und Körperpflege sind jetzt besonders wichtig. Mache Einheit 4 nur so wie sie vorgeschlagen ist, wenn du Einheit 4 aus der Vorwoche gemacht hast. Sonst kannst du diese Einheit jetzt einbauen.

# LEISTUNG



KW: 16 Datum: 13.04. – 19.04. / Belastung / Laufcup Seelauf 18.04.26 <https://sport-in-blog.de/2026/01/07/schanzer-seelauf/>

## Einheit 1 / 12-13km

12-13km GA I unten  
(68-72% HFmax)

## Einheit 2 / 12-14km

3km GA I unten  
(68-72% HFmax)  
10min ABC + 2-3x STL

3-4x durch

1,5-2km 10km-WK-Tempo  
bis GA II TL (leicht  
gesteigert)  
(90-94% HFmax) / 8-9v10

2-2:30min Pause: traben  
oder gehen

1km sehr ruhig auslaufen

## Einheit 3 / 10-14km

Mix aus „Sauerstofflauf“

(ca. 65-70% HFmax)

&

GA I unten

(68-72% HFmax)

Gefühl: 1-3v10

Tipp: ruhig anfangen  
und hinten raus etwa  
steigern

## Einheit 4 / 15-19km

**2. Testwettkampf / 18.04.  
Schanzer Seelauf**

**2-3km easy warmup**

**10min ABC + 2x STL**

**10,6km Race**

**1-2km cool down easy**

### ALTERNATIVE

2-3km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3x 3-4km GA TDL bis II TL /  
gesteigert im Durchgang @3-  
4min Trabpause

(88-92% HFmax) / 8v10

+

1-2km locker auslaufen

## Einheit 5 / 17-20km

17-20km GA I unten  
(68-72% HFmax)

Danach: 10min Lauf-  
ABC

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Option: 2-4x STL in den Lauf einbauen, um die Routine etwas aufzulockern

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 66-79km. Die umfangreichste Woche wartet auf dich. Die dritte Belastungswoche ist wie immer die Woche mit dem meisten Umfang und der höchsten Intensität. Auch wenn wir uns wiederholen: Vorsichtig sein, aufpassen und gut auf deinen Körper hören. Bei den Intervallen legen wir noch mal einen drauf in der Länge (Einheit 2). Diese Woche darf fordernd und anstrengend sein. Sie soll dir aber auch das nötige Selbstvertrauen geben für einen guten Halbmarathon! Danach ist die Hauptarbeit quasi getan und es wird von Woche zu Woche ruhiger werden. Auf in die Königswache, mit full force und Köpfchen ☺ Wenn du beim Seelauf startest mache vielleicht auch statt Einheit 2 unter der Woche Einheit 4, so dass es in Summe nicht zu hart wird. Oder laufe den WK noch mit etwas Luft nach oben.

# LEISTUNG



KW: 17 Datum: 20.04. – 26.04. / Entlastung / Laufcup: Donaudammlauf 25.04.26 <https://sport-in-blog.de/2026/01/07/donaudammlauf/>

## Einheit 1 / 13-15km

13-15km GA I unten  
(68-72% HFmax)

Optional: 8-10x80-100m  
STL

@Pause: locker  
zurücktraben

## Einheit 2 / 13-15km

7-9km einlaufen nach  
Gefühl

10min ABC

3x

5x30" TL @30" traben +  
500-1000m mit  
gutem Feeling

2km auslaufen

## Einheit 3 / WK 14-16km

**3. Testwettkampf**

**25.04. Donaudammlauf**

**2km easy warmup**

**10min ABC + 2x STL**

**10km Race**

**1-2km cool down easy**

## Einheit 4 /13-16km

13-16km GA I unten  
(68-72% HFmax)

- Atmung soll immer durch die Nase machbar sein
- Wichtig: Wenn die Beine von gestern schwer sind, dann verzichte auf diesen Lauf und baue eine Alternative ein (z.B. Rad) oder kürze ihn!

X

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 53-62km inkl. WK. Die letzte volle und klassische Entlastungswoche mit einer Besonderheit: Wettkampf am Samstag. Wir machen deshalb auch nur vier Einheiten, da am Samstag die 3. Station des SPORT IN Laufcups auf dem Plan steht. Dieser Lauf ist ein perfekter Zeitpunkt: Du weißt zwei Wochen vor dem Wettkampf relativ genau, wo du über deine 10km Zeit stehst und was möglich sein sollte. Danach ist die Arbeit quasi getan und wir grooven uns in deine Wettkampffpace ein in den nächsten beiden Wochen. Glückwunsch, du hast bis hier her super durchgezogen und es fast geschafft 😊

# LEISTUNG



**KW: 18 Datum: 27.04. – 03.05. / Semi-Belastung = Feinschliff / Laufcup: Frühjahrslauf Neuburg 02.05.26**  
<https://sport-in-blog.de/2026/01/07/fruehjahrswaldlauf-neuburg/>

## Einheit 1 / 9-12km

6-8km GA I unten

(68-70% HFmax)

+

3-5km GA I mittel

(71-74% HFmax)

---

Option: Lauf ABC

4-6x100m STL / @locker  
zurücktraben

## OPTION!! Einheit 2 / 12-14km

2km ruhig einlaufen

10min ABC + 2-3x STL

3-4km GA 2 DL

(88-90% HFmax)

2:30-3:30min Kompensation

(65-68% HFmax)

2km GA 2 TL

(91-94% HFmax)

2:30-3:30min s.o.

2x1km GA 2 TL @1:30min s.o.

(94-97% HFmax)

1km ruhig auslaufen

## Einheit 3 / WK 6-8km

Mix aus „Sauerstofflauf“

(ca. 65-70% HFmax)

&

GA I unten

(68-72% HFmax)

Gefühl: 1-3v10

## Einheit 4 /11-13km

*4. Testwettkampf / 02.05. Frühjahrslauf*

*2-3km easy warmup*

*10min ABC + 2x STL*

*7,8km Race → HM-Tempo*

*1-2km cool down easy*

---

### ALTERNATIVE

3km ruhig einlaufen

10min ABC + 2-3x STL

---

5-7x800-1000m

im HM-WK-Tempo (evtl. leicht!! bis GA II  
TL)

(88-94% HFmax)

@1:30-1:45 Pause traben

---

1-2km ruhig auslaufen

## Einheit 5 /10-14km

10-15km GA I unten

(68-72% HFmax)

---

Option: Lauf-ABC

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 52-60km. Die vorletzte Woche ist schon da. Ab jetzt ist weniger wirklich mehr... ☺ Bleibe ruhig, fokussiert und konzentriert. Überziehe es nicht und lasse dir vielleicht bei jeder Einheit ein paar Prozent Luft nach oben. Die Arbeit hast du in den letzten Wochen erledigt. Einheit 2 ist eine letzte Vorbelastung. Hier könntest du aber auch schon nur noch im HM-Tempo üben! Versuche gerade bei Einheit 4 noch mal gut in den Groove und gutes Gefühl zu kommen und dein finales Tempo für den Wettkampf zu finden! Falls du beim 4. SPORT IN Laufcup in Neuburg startest, würden wir hier auch eher einen Pacing-Test empfehlen für die kommende Woche ☺

# LEISTUNG



KW: 19 Datum: 04.05. – 10.05. / Entlastung + Tapern

## Einheit 1 / 7-10km

7-10km GA I unten  
(68-70% HFmax)

Option: Lauf ABC

3-5x100m STL / @locker  
zurücktraben

## Einheit 2 / 9-11km

2-3km GA I unten  
(68-72% HFmax)

**Tempopyramide (WK-  
Tempo!)**

200m – 400m – 600m –  
1000m – 800m –  
400m – 200m

Trabpause bzw. locker: Strecke  
wie Belastungslänge (ggf. bei  
600/800/1000m kürzer nach  
Gusto)

1km ruhig auslaufen

## Einheit 3 / WK 6-8km

4-5km GA I mittel  
(72-74% HFmax)

+

3-6x30" WK-Tempo  
+ 1:00-1:30 Pause,  
locker traben

1-2km ruhig auslaufen

## WETTKAMPF HM 21,1km

15-20min ruhig  
einlaufen

10min ABC

2-3x STL @Pause locker  
zurücktraben

2-3x15-30" WK-Tempo

X

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 22-28km + Wettkampf 21,1km. Endlich ist es soweit. Herzlichen Glückwunsch, dass du bis hier her durchgezogen hast. Jetzt gibt es eigentlich nur noch eine Sache zu tun: Belohne dich für die vielen Kilometer und Stunden, die du investiert hast. Gehe selbstbewusst an den Start und genieße dein Rennen. Wir wünschen dir viel Spaß, viel Erfolg, ein perfektes Rennen und dass du hoffentlich dein selbstgesetztes Ziel erreichst.

# Vorschlag für Trainingszeiten



HM Zeit/ Streckenlänge	GA1		GA1/2 / GA2DL			GA2 TL																	
	5 – 30km		1 – 12km			100m		200m		300m		400m			1000m			1500m			2000m		3000m
02:30:00	09:15	bis 08:32	07:49	bis 07:15	00:37,1	bis 00:35,0	01:16,8	bis 01:11,7	01:56,4	bis 01:50,0	02:39	bis 02:30	06:54	bis 06:32	10:40	bis 10:08	14:22	bis 13:39	21:52	bis 20:54			
02:25:00	08:56	bis 08:15	07:34	bis 07:01	00:35,9	bis 00:33,8	01:14,2	bis 01:09,3	01:52,6	bis 01:46,4	02:33	bis 02:25	06:44	bis 06:19	10:18	bis 09:48	13:53	bis 13:12	21:08	bis 20:12			
02:20:00	08:38	bis 07:58	07:18	bis 06:46	00:34,6	bis 00:32,6	01:11,7	bis 01:06,9	01:48,7	bis 01:42,7	02:28	bis 02:20	06:30	bis 06:06	09:57	bis 09:27	13:24	bis 12:44	20:24	bis 19:30			
02:15:00	08:19	bis 07:41	07:02	bis 06:32	00:33,4	bis 00:31,5	01:09,1	bis 01:04,5	01:44,8	bis 01:39,0	02:23	bis 02:15	06:16	bis 05:53	09:36	bis 09:07	12:55	bis 12:17	19:40	bis 18:49			
02:10:00	08:01	bis 07:24	06:47	bis 06:17	00:32,2	bis 00:30,3	01:06,5	bis 01:02,1	01:40,9	bis 01:35,4	02:18	bis 02:10	06:02	bis 05:40	09:15	bis 08:47	12:27	bis 11:50	18:57	bis 18:07			
02:05:00	07:42	bis 07:07	06:31	bis 06:03	00:30,9	bis 00:29,1	01:04,0	bis 00:59,7	01:37,0	bis 01:31,7	02:12	bis 02:05	05:48	bis 05:27	08:53	bis 08:27	11:58	bis 11:22	18:13	bis 17:25			
02:00:00	07:24	bis 06:49	06:15	bis 05:48	00:29,7	bis 00:28,0	01:01,4	bis 00:57,3	01:33,2	bis 01:28,0	02:07	bis 02:00	05:34	bis 05:14	08:32	bis 08:06	11:29	bis 10:55	17:29	bis 16:43			
01:55:00	07:05	bis 06:32	06:00	bis 05:34	00:28,5	bis 00:26,8	00:58,9	bis 00:54,9	01:29,3	bis 01:24,4	02:02	bis 01:55	05:20	bis 05:01	08:11	bis 07:46	11:01	bis 10:28	16:46	bis 16:01			
01:50:00	06:47	bis 06:15	05:44	bis 05:19	00:27,2	bis 00:25,6	00:56,3	bis 00:52,5	01:25,4	bis 01:20,7	01:56	bis 01:50	05:07	bis 04:48	07:49	bis 07:26	10:32	bis 10:01	16:02	bis 15:20			
01:45:00	06:28	bis 05:58	05:28	bis 05:05	00:26,0	bis 00:24,5	00:53,7	bis 00:50,2	01:21,5	bis 01:17,0	01:51	bis 01:45	04:53	bis 04:35	07:28	bis 07:05	10:03	bis 09:33	15:18	bis 14:38			
01:42:30	06:19	bis 05:50	05:21	bis 04:57	00:25,4	bis 00:23,9	00:52,5	bis 00:49,0	01:19,6	bis 01:15,2	01:48	bis 01:43	04:46	bis 04:28	07:17	bis 06:55	09:49	bis 09:20	14:56	bis 14:17			
01:40:00	06:10	bis 05:41	05:13	bis 04:50	00:24,7	bis 00:23,3	00:51,2	bis 00:47,8	01:17,6	bis 01:13,4	01:46	bis 01:40	04:39	bis 04:22	07:07	bis 06:45	09:34	bis 09:06	14:34	bis 13:56			
01:37:30	06:00	bis 05:33	05:05	bis 04:43	00:24,1	bis 00:22,7	00:49,9	bis 00:46,6	01:15,7	bis 01:11,5	01:43	bis 01:38	04:32	bis 04:15	06:56	bis 06:35	09:20	bis 08:52	14:13	bis 13:35			
01:35:00	05:51	bis 05:24	04:57	bis 04:36	00:23,5	bis 00:22,2	00:48,6	bis 00:45,4	01:13,7	bis 01:09,7	01:40	bis 01:35	04:25	bis 04:09	06:45	bis 06:25	09:06	bis 08:39	13:51	bis 13:14			
01:32:30	05:42	bis 05:16	04:49	bis 04:28	00:22,9	bis 00:21,6	00:47,3	bis 00:44,2	01:11,8	bis 01:07,9	01:38	bis 01:33	04:18	bis 04:02	06:35	bis 06:15	08:51	bis 08:25	13:29	bis 12:53			
01:30:00	05:33	bis 05:07	04:42	bis 04:21	00:22,3	bis 00:21,0	00:46,1	bis 00:43,0	01:09,9	bis 01:06,0	01:35	bis 01:30	04:11	bis 03:55	06:24	bis 06:05	08:37	bis 08:11	13:07	bis 12:32			
01:27:30	05:23	bis 04:59	04:34	bis 04:14	00:21,6	bis 00:20,4	00:44,8	bis 00:41,8	01:07,9	bis 01:04,2	01:33	bis 01:28	04:04	bis 03:49	06:13	bis 05:55	08:23	bis 07:58	12:45	bis 12:12			
01:25:00	05:14	bis 04:50	04:26	bis 04:07	00:21,0	bis 00:19,8	00:43,5	bis 00:40,6	01:06,0	bis 01:02,4	01:30	bis 01:25	03:57	bis 03:42	06:03	bis 05:44	08:08	bis 07:44	12:23	bis 11:51			
01:24:00	05:11	bis 04:47	04:23	bis 04:04	00:20,8	bis 00:19,6	00:43,0	bis 00:40,1	01:05,2	bis 01:01,6	01:29	bis 01:24	03:54	bis 03:40	05:58	bis 05:40	08:03	bis 07:39	12:15	bis 11:42			
01:23:00	05:07	bis 04:43	04:20	bis 04:01	00:20,5	bis 00:19,4	00:42,5	bis 00:39,7	01:04,4	bis 01:00,9	01:28	bis 01:23	03:51	bis 03:37	05:54	bis 05:36	07:57	bis 07:33	12:06	bis 11:34			
01:22:00	05:03	bis 04:40	04:16	bis 03:58	00:20,3	bis 00:19,1	00:42,0	bis 00:39,2	01:03,7	bis 01:00,2	01:27	bis 01:22	03:49	bis 03:35	05:50	bis 05:32	07:51	bis 07:28	11:57	bis 11:26			
01:21:00	04:59	bis 04:36	04:13	bis 03:55	00:20,0	bis 00:18,9	00:41,5	bis 00:38,7	01:02,9	bis 00:59,4	01:26	bis 01:21	03:46	bis 03:32	05:45	bis 05:28	07:45	bis 07:22	11:48	bis 11:17			
01:20:00	04:56	bis 04:33	04:10	bis 03:52	00:19,8	bis 00:18,7	00:40,9	bis 00:38,2	01:02,1	bis 00:58,7	01:25	bis 01:20	03:43	bis 03:29	05:41	bis 05:24	07:40	bis 07:17	11:40	bis 11:09			
01:19:00	04:52	bis 04:30	04:07	bis 03:49	00:19,5	bis 00:18,4	00:40,4	bis 00:37,7	01:01,3	bis 00:58,0	01:24	bis 01:19	03:40	bis 03:27	05:37	bis 05:20	07:34	bis 07:11	11:31	bis 11:00			
01:18:00	04:48	bis 04:26	04:04	bis 03:46	00:19,3	bis 00:18,2	00:39,9	bis 00:37,3	01:00,6	bis 00:57,2	01:23	bis 01:18	03:37	bis 03:24	05:33	bis 05:16	07:28	bis 07:06	11:22	bis 10:52			
01:17:00	04:45	bis 04:23	04:01	bis 03:43	00:19,0	bis 00:18,0	00:39,4	bis 00:36,8	00:59,8	bis 00:56,5	01:21	bis 01:17	03:35	bis 03:21	05:28	bis 05:12	07:22	bis 07:00	11:13	bis 10:44			
01:16:00	04:41	bis 04:19	03:58	bis 03:40	00:18,8	bis 00:17,7	00:38,9	bis 00:36,3	00:59,0	bis 00:55,8	01:20	bis 01:16	03:32	bis 03:19	05:24	bis 05:08	07:17	bis 06:55	11:05	bis 10:35			
01:15:00	04:37	bis 04:16	03:55	bis 03:38	00:18,6	bis 00:17,5	00:38,4	bis 00:35,8	00:58,2	bis 00:55,0	01:19	bis 01:15	03:29	bis 03:16	05:20	bis 05:04	07:11	bis 06:49	10:56	bis 10:27			
01:14:00	04:34	bis 04:13	03:51	bis 03:35	00:18,3	bis 00:17,3	00:37,9	bis 00:35,4	00:57,4	bis 00:54,3	01:18	bis 01:14	03:26	bis 03:14	05:16	bis 05:00	07:05	bis 06:44	10:47	bis 10:19			
01:13:00	04:30	bis 04:09	03:48	bis 03:32	00:18,1	bis 00:17,0	00:37,4	bis 00:34,9	00:56,7	bis 00:53,6	01:17	bis 01:13	03:23	bis 03:11	05:11	bis 04:56	06:59	bis 06:39	10:38	bis 10:10			
01:12:00	04:26	bis 04:06	03:45	bis 03:29	00:17,8	bis 00:16,8	00:36,9	bis 00:34,4	00:55,9	bis 00:52,8	01:16	bis 01:12	03:21	bis 03:08	05:07	bis 04:52	06:54	bis 06:33	10:30	bis 10:02			
01:11:00	04:22	bis 04:02	03:42	bis 03:26	00:17,6	bis 00:16,6	00:36,3	bis 00:33,9	00:55,1	bis 00:52,1	01:15	bis 01:11	03:18	bis 03:06	05:03	bis 04:48	06:48	bis 06:28	10:21	bis 09:54			
01:10:00	04:19	bis 03:59	03:39	bis 03:23	00:17,3	bis 00:16,3	00:35,8	bis 00:33,4	00:54,3	bis 00:51,4	01:14	bis 01:10	03:15	bis 03:03	04:59	bis 04:44	06:42	bis 06:22	10:12	bis 09:45			

# Zielzeiten HM und 10km



		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo umgerechnet auf																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8