



**TRAININGSPLANUNG EINSTEIGER 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

# EINSTEIGER



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

## Einheit 1 / 40-50min

10min locker einlaufen

---

6-8x

3min flotter Lauf 6-8v10

1:15min gehen oder  
locker traben

---

6min auslaufen

## Einheit 2 / 50-55min

6min eingehen

---

6-7x

1min flottes Gehen

6min lockerer Lauf

---

Danach 4-5x100m STL  
@Pause locker  
zurücktraben

## Einheit 3 / 40-45min

möglichst viele  
Laufanteile am Stück  
mit kurzen walks als  
Erholung

→ Die Belastung und  
Verteilung bestimmst  
du. Du kannst auch  
durchlaufen 😊

## Einheit 4 / 14-15km

10min locker  
einlaufen/gehen im  
Wechsel

---

4-5x

6min Lauf zügig  
(80-84% HFmax)

1min gehen

3min Lauf locker

## Einheit 4 / 70-80min

9-10x

7min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

*Belastung Lauf: 3-4v10*

---

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: 200-230min. 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.

# EINSTEIGER



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

## Einheit 1 / 60min

10min locker einlaufen

8-10x

3min flotter Lauf 6-8v10

1:15min gehen oder  
locker traben

8min auslaufen

## Einheit 2 / 40min

4x

8-9min normaler Lauf

1-2min flott gehen

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

Danach 5-6x100m STL  
@Pause locker  
zurücktraben

## Einheit 3 / 35-45min

10min locker  
einlaufen/gehen im  
Wechsel

4-5x

7min Lauf zügig

(80-84% HFmax)

1min gehen

3min Lauf locker

## Einheit 4 / 35-45min

möglichst viele  
Laufanteile am Stück  
mit kurzen walks als  
Erholung

→ Die Belastung und  
Verteilung bestimmst  
du. Du kannst auch  
durchlaufen 😊

## Einheit 5 / 80-90min

8-9x

9min Lauf ruhig

1min flottes Gehen

*Belastung Lauf: 3-4v10*

→ Atmung soll immer durch  
die Nase machbar sein

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 250-280min. Die zweite Belastungswoche wird eine der anspruchsvollsten Wochen im Trainingsplan. Beide Intervalleinheiten steigern sich noch einmal etwas. In Summe bewegen wir uns auch langsam in Richtung der höchsten Wochenumfänge, wenn du alles machst. Regeneration und Körperpflege sind jetzt besonders wichtig. Höre wie immer sehr gut auf den Gefühl und übertreibe es nicht.

# EINSTEIGER



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 / 50-60min

10min locker einlaufen

---

6-8x

4min flotter Lauf 6-8v10

1:30min gehen oder  
locker traben

---

6min auslaufen

## Einheit 2 / 40-50min

4-5x

9:30min normaler Lauf

30sek flottes Gehen

## Einheit 3 / 30-40min

3-4x

9min Lauf normal

1min flottes Gehen

## Einheit 4 / 30-40min

*2. Testwettkampf / 18.04. Schanzer  
Seelauf*

*2-3km easy warmup*

*10min ABC + 2x STL*

*10,6km Race*

*1-2km cool down easy*

---

**ALTERNATIVE**

10min locker einlaufen/gehen im  
Wechsel

---

4-5x

8min Lauf zügig

(80-84% HFmax)

1min gehen

3min Lauf locker

## Einheit 5 / 85-100min

5min ruhig eingehen

---

80-95min möglichst  
viele Laufanteile am  
Stück mit kurzen  
walks als Erholung

→ Die Belastung und  
Verteilung bestimmst du

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 250-305min. Die umfangreichste Woche wartet auf dich. Die dritte Belastungswoche ist wie immer die 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 1). 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. Wenn du beim Laufcup startest, könntest du auch Einheit 1 weglassen bzw. durch eine längere Grundlageneinheit ersetzen (analog Sonntag aber 50-60min)

# EINSTEIGER



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

## Einheit 1 / 36-45min

4-5x

4min Lauf locker

4min HM-Tempo

1min flottes Gehen

*Belastung Lauf: 3-5v10*

---

6-8x100m STL @Pause  
locker zurücktraben

## Einheit 2 / 50min

5 min normal bis zügig  
eingehen

---

5x

8:00-08:30min Lauf  
normal

00:30-1min flottes  
Gehen

## Einheit 3 / WK 13-14km

**3. Testwettkampf**

**25.04. Donaudammlauf**

**2km easy warmup**

**10min ABC + 2x STL**

**10km Race**

**1-2km cool down easy**

## Einheit 4 / 55-65min

Wir wiederholen Einheit 5  
aus der Vorwoche  
aber kürzer – vielleicht  
kannst du sogar noch  
mehr Laufanteile am  
Stück rausholen oder  
ganz durchlaufen 😊

---

→ 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: 160min + 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. Starte deshalb hier wenn es möglich ist unbedingt. Danach ist die Arbeit quasi getan und wir grooven uns in deine Wettkampfpace ein in den nächsten beiden Wochen. Glückwunsch, du hast bis hier her super durchgezogen und es fast geschafft 😊

# EINSTEIGER



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 / 55-65min

3-6min flott eingehen

---

4-7x durch

3min lockerer Lauf

5min HM-Tempo

(80-84% HFmax)

1min gehen

---

3-5min ruhig auslaufen  
mit Gehpassagen  
nach Gusto

## Einheit 2 / 40min

5 min normal bis zügig  
eingehen

---

5x

6:30min Lauf normal

0:30min flottes Gehen

## Einheit 3 / 45-55min

*4. Testwettkampf / 02.05. Frühjahrslauf*

*2-3km easy warmup*

*10min ABC + 2x STL*

*7,8km Race → HM-Tempo*

*1-2km cool down easy*

---

### ALTERNATIVE

5min ruhig eingehen

---

4-5x

3min HM-Tempo

(80-84% HFmax)

1min ruhig gehen

5min HM-Tempo

1min ruhig gehen

## Einheit 4 / 45-60min

5min ruhig eingehen

---

möglichst viele  
Laufanteile am Stück  
mit kurzen walks als  
Erholung

X

→ Die Belastung und  
Verteilung bestimmst du

→ Baue dabei auch immer  
wieder Passagen in  
deinem HM-Tempo ein

## Alternativsport / Infos:

Gesamt: 185-220min + ggf. WK. 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 1 ist eine letzte Vorbelastung, um im HM-Tempo üben! Versuche gerade bei Einheit 3 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 ☺

# EINSTEIGER



**KW: 19 Datum: 04.05. – 10.05. / Tapern, Entlastung**

## Einheit 1 / 40-50min

5min flott eingehen

---

3-4x durch

6min normaler Lauf

3min zügiger Lauf

1min gehen

---

5min ruhig auslaufen  
mit Gehpassagen  
nach Gusto

## Einheit 2 / 30-40min

3-4min flott gehen

2-3x10min Laufen + 1-  
2min Pause

## Einheit 3 / 20-30min

10-15min Lauf ruhig mit  
Gehpassagen nach  
Gusto

---

3-4x30“ WK-Tempo +  
1min Pause locker  
traben

---

3-4min auslaufen / flott  
gehen

## Wettkampf / HM

15-20min einlaufen sehr  
ruhig mit  
Gehpassagen nach  
Gusto

21,1km

## Alternativsport / Infos:

**Gesamt: 120min + 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.

# 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