

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 12

19. OKTOBER 2026

Dein Halbmarathon-Jo urnal

13 Wochen bis zum Renntag, Tempos aus deiner aktuellen
Laufform

2:03:34

PROGNOSTIZIERTE ZIELZEIT

5:51 /km

WETTKAMPFTEMPO

7:09 /km

LOCKERES TEMPO

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

06 So nutzt du dieses Journal

Lange Läufe bauen das Rennen auf; Tempoläufe lassen das Wettkampftempo leichter wirken.

Coaching-Tipps 07

08 Das Programm

13 Wochen bis zum Renntag, Tempos aus deiner aktuellen Lauform

Dein 13-Wochen-Plan 09

Verpflegung und Renntag 10

Deine Renn-Splits 10

Wenn das passiert, mach das 11

Glossar 11

13 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

27 Protokolle

Notizen 30

Quellen 32

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

13 Wochen bis zum Renntag, Tempos aus deiner aktuellen Laufform

2:03:34

PROGNOSTIZIERTE ZIELZEIT

5:51 /km

WETTKAMPFTEMPO

7:09 /km

LOCKERES TEMPO

5:37 /km

TEMPOLAUF-TEMPO

13

WOCHEN

18 km

LÄNGSTER LAUF

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Prognostizierte Zielzeit: 2:03:34

Wettkampftempo: 5:51 /km

Lockeres Tempo: 7:09 /km

Tempolauf-Tempo: 5:37 /km

Wochen: 13

Längster Lauf: 18 km

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

01

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Lange Läufe bauen das Rennen auf; Tempoläufe lassen das Wettkampftempo leichter wirken.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01** Lauf die Tage in Reihenfolge; nach dem langen Lauf ein lockerer Tag oder Ruhetag.
- 02** Wenn du eine Woche verpasst, wiederhol die vorige Woche, statt vorzuspringen.
- 03** Entlastungswochen gehören zum Plan; sie festigen die Fitness.
- 04** Teste in der Mitte des Plans 5 km oder 10 km neu und kalibrier deine Tempos neu.

“Steiger den Wochenumfang um nicht mehr als etwa 10 %, außer es ist ein geplanter Aufbau.”

COACHING-TIPPS

- Lange Läufe bauen das Rennen auf; Tempoläufe lassen das Wettkampftempo leichter wirken.
- Schlaf und Kohlenhydrate sind in den Spitzenwochen deine besten Erholungswerkzeuge.
- Ein Zwicken, das deinen Laufstil verändert, heißt zwei lockere Tage oder Alternativtraining, nicht durchziehen.
- Das Tapering fühlt sich komisch an; vertrau ihm. Fitness verschwindet nicht in zwei Wochen.
- Gleichmäßige Splits schlagen einen schnellen Start fast immer.

KAPITEL 03

Das Programm

13 Wochen bis zum Renntag, Tempos aus deiner aktuellen
Laufform

01

Deine Trainingstempos

“Etwa 80 % deines Laufens sind locker. Die schnellen 20 % funktionieren nur, wenn die lockeren Tage wirklich locker sind.”

EINHEIT	/KM	/MI
Locker	7:09	11:30
Langer Lauf	6:55	11:07
Wettkampftempo	5:51	9:26
Tempolauf	5:37	9:03
1-km-Intervalle	5:16	8:29

02

Dein 13-Wochen-Plan

WOCHE	PHASE	LANGER LAUF	SCHLÜSSELEINHEIT
1	Grundlage	8 km	Lockerer Lauf + 6 × 20 s Steigerungsläufe (Start bei 7
2	Grundlage	9 km	Lockerer Lauf + 6 × 20 s Steigerungsläufe (Start bei 7
3	Grundlage	10 km	Intervalle
4	Deload	8 km	Tempolauf
5	Grundlage	12 km	Intervalle
6	Aufbau	13 km	Tempolauf
7	Aufbau	14 km	Intervalle
8	Deload	11 km	Tempolauf
9	Aufbau	16 km	Intervalle
10	Spitze	17 km	Tempolauf

WOCHE	PHASE	LANGER LAUF	SCHLÜSSELEINHEIT
11	Spitze	18 km	Intervalle
12	Tapering	12 km	Schärfen
13	Tapering	—	Rennen

03

Verpflegung und Renntag

- Übe dein Renn-Frühstück vor deinen drei längsten Läufen: 2–3 Stunden vorher, vor allem Kohlenhydrate.
- Nimm bei Läufen über 75 Minuten 30–60 g Kohlenhydrate pro Stunde und trink nach Durst.
- Lauf die ersten 3 km 5–10 Sekunden pro km langsamer als dein Wettkampftempo.
- Nichts Neues am Renntag: gleiche Schuhe, gleiche Gels, gleiches Frühstück.

04

Deine Renn-Splits

KM	ZWISCHENZEIT
5	0:29:17
10	0:58:34
15	1:27:51
20	1:57:08
21.1	2:03:34

05

Wenn das passiert, mach das

Wenn sich lockere Läufe hart anfühlen	Dann werd 20–30 Sekunden pro km langsamer; locker ist ein Gefühl, keine Zahl
Wenn ein langer Lauf schlecht läuft	Dann prüf Verpflegung und Schlaf vor der Fitness und wiederhol die Distanz nächste Woche
Wenn du eine Woche verpasst	Dann wiederhol die vorige Woche; spring nicht vor
Wenn ein Schmerz deinen Laufstil verändert	Dann zwei lockere Tage oder Alternativtraining, und geh zur Physiotherapie, wenn er anhält
Wenn du dich im Tapering träge fühlst	Dann ist das normal; behalt die kurzen Abschnitte im Wettkampftempo
Wenn es am Renntag heiß ist	Dann starte 10–15 Sekunden pro km langsamer und trink an jeder Verpflegungsstelle

06

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.

TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Grundlage

01

Langer Lauf 8 km

WOCHE AB _____

- ☐ Lockerer Lauf + 6 × 20 s Steigerungsläufe (Start bei 7:09/km, schnell und locker enden)
- ☐ Lockerer Lauf: 35 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 30 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 8 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

02

Langer Lauf 9 km

WOCHE AB _____

- ☐ Lockerer Lauf + 6 × 20 s Steigerungsläufe (Start bei 7:09/km, schnell und locker enden)
- ☐ Lockerer Lauf: 37 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 31 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 9 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

03

Langer Lauf 10 km

WOCHE AB _____

- ☐ Intervalle: 3 × 1 km bei 5:16/km mit 2 Min. Traben
- ☐ Lockerer Lauf: 39 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 32 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 10 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Deload

04

Langer Lauf 8 km

WOCHE AB _____

- ☐ Tempolauf: 10 Min. locker, 21 Min. bei 5:37/km, 10 Min. locker
- ☐ Lockerer Lauf: 41 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 33 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 8 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

05

Langer Lauf 12 km

WOCHE AB _____

- ☐ Intervalle: 4 × 1 km bei 5:16/km mit 2 Min. Traben
- ☐ Lockerer Lauf: 43 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 34 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 12 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

06

Langer Lauf 13 km

WOCHE AB _____

- ☐ Tempolauf: 10 Min. locker, 25 Min. bei 5:37/km, 10 Min. locker
- ☐ Lockerer Lauf: 45 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 35 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 13 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

07

Langer Lauf 14 km

WOCHE AB _____

- ☐ Intervalle: 5 × 1 km bei 5:16/km mit 2 Min. Traben
- ☐ Lockerer Lauf: 47 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 36 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 14 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Deload

08

Langer Lauf 11 km

WOCHE AB _____

- ☐ Tempolauf: 10 Min. locker, 29 Min. bei 5:37/km, 10 Min. locker
- ☐ Lockerer Lauf: 49 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 37 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 11 km bei 6:55/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

09

Langer Lauf 16 km

WOCHE AB _____

- ☐ Intervalle: 5 × 1 km bei 5:16/km mit 2 Min. Traben
- ☐ Lockerer Lauf: 51 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 38 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 16 km bei 6:55/km, die letzten 5 km im Wettkampftempo 5:51/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

10

Langer Lauf 17 km

WOCHE AB _____

- ☐ Tempolauf: 10 Min. locker, 33 Min. bei 5:37/km, 10 Min. locker
- ☐ Lockerer Lauf: 53 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 39 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 17 km bei 6:55/km, die letzten 6 km im Wettkampftempo 5:51/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

11

Langer Lauf 18 km

WOCHE AB _____

- ☐ Intervalle: 6 × 1 km bei 5:16/km mit 2 Min. Traben
- ☐ Lockerer Lauf: 55 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 40 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 18 km bei 6:55/km, die letzten 6 km im Wettkampftempo 5:51/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tapering

12

Langer Lauf 12 km

WOCHE AB _____

- ☐ Schärfen: 20 Min. locker mit 4 × 3 Min. im Wettkampftempo 5:51/km
- ☐ Lockerer Lauf: 30 Min. bei 7:09/km
- ☐ Lockerer Lauf: 25 Min. bei 7:09/km
- ☐ Langer Lauf: 12 km bei 6:55/km, die letzten 4 km im Wettkampftempo 5:51/km
- ☐ Zweimal diese Woche: 15-Minuten-Krafttraining für Läufer

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tapering

13

Ziel 2:03:34

WOCHE AB _____

- ☐ Rennwoche: zwei kurze lockere Läufe, einer mit 3 × 2 Min. bei 5:51/km
- ☐ Renntag 25. Januar 2027: Ziel 2:03:34

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Laufprotokoll

[illegible]

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Seiler (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?
Int J Sports Physiol Perform
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com