

Dein Halbmarathon-Trainingsplan Flex21

Version 19.04.2026

[Drucken](#) ("vorher [Hintergrundfarbe drucken](#)" aktivieren! lauftipps.ch/LT397) | [Fenster schliessen](#)

Export des Trainingsplans

Tip: Den nachstehenden Trainingsplan kannst du dir ausdrucken oder alternativ (bzw. ergänzend) für deinen Terminkalender exportieren lassen.

Unterhalb des Trainingsplans steht dir eine entsprechende Exportfunktion zur Verfügung.

Mobilgeräte

Tip: nachstehend wird eine **Druckversion** des Trainingsplans angezeigt. Wenn du mit deinem Mobilgerät nicht drucken kannst bzw. den Trainingsplan im Terminkalender des Mobilgerätes bereitstellen möchtest, kannst du ihn mit der Exportfunktion **unterhalb des Trainingsplans** exportieren und die Exportdatei danach in deinen Terminkalender importieren.

Dieser Trainingsplan basiert auf deinen folgenden Eingaben:

Die letzten vier Wochen hast du **im Schnitt** mit drei oder mehr Trainingseinheiten trainiert.

Deine aktuell mögliche 10-km-Zeit liegt bei **00:53:50**.

Dein Maximalpuls beträgt **186** Schläge/min.

Mögliche Halbmarathon-Zeit: **02:00:07** und dein Wettkampf ist am **25.10.2026**.

Hinweis zu den Trainingsplänen von Lauftipps.ch

- Bei diesen Trainingsplänen handelt es sich um allgemeine Richtlinien. Bei gesundheitlichen Einschränkungen, Übergewicht, nach längerer Trainingspause oder bei höherem Alter ist eine Voruntersuchung und Beratung beim Arzt nötig und soll auch während des Trainings wiederholt werden.
- Die Trainingspläne sind nur für vollkommen gesunde, erwachsene Personen geeignet.
- Das Training muss individuell an deine Leistungsfähigkeit, dein Alter, deine Kondition und deine medizinische Gegebenheiten angepasst werden.
- Dieser Trainingsplan wurde mit deinen persönlichen Eingaben erstellt und ist nur für dich geeignet (ausser FlexStart).
- Wenn beim Training Unwohlsein, Schmerzen oder ungewöhnlich hohe Pulswerte auftreten, musst du das Training sofort unterbrechen. Je nach Stärke der Symptome ist ein Besuch beim Arzt angebracht.
- Absolviere Trainingseinheiten nur, wenn du dich vollkommen gesund fühlst.
- Informiere dich vor der Verwendung dieses Trainingsplanes auf der Trainingsplanseite, für welche Zielgruppen dieser Trainingsplan geeignet ist.
- Laufe einen Wettkampf nur, wenn du dich spezifisch auf die entsprechende Distanz vorbereitet hast.
- Die Haftung und Verantwortung über die Handhabung und Durchführung dieses Trainingsplans liegt beim Verbraucher selbst.
- Auf Lauftipps.ch findest du eine Menge Themen, welche dir bei der Durchführung deines Trainingsplanes helfen können. Einige Tipps kannst du schnell mit den direkten Links auf Lauftipps.ch finden! Sitemap: lauftipps.ch/LT277

Feedback

Im Jahr werden über 100'000 Flex-Trainingspläne generiert. In den letzten Jahren habe ich die Pläne - auch mit Inputs von Usern - ständig verbessert. Gerne nehme ich auch deine Verbesserungsvorschläge entgegen. Ich freue mich mit dir über deine Erfolge mit dem Trainingsplan. Schreib mir doch, ob dir dein Ziel gelungen ist!

Mail: flex@lauftipps.ch - Ich melde mich. :-)

Freiwilliger Unkostenbeitrag?

Wenn dir der Trainingsplan gute Dienste leistet, freue mich auf einen freiwilligen Unkostenbeitrag: <https://paypal.me/lauftipps> oder mit **Banküberweisung**: lauftipps.ch/spende oder TWINT (QR-Code unterhalb des Trainingsplanes).

Anleitung:

Intensitäten steuern: min/km oder Pulsfrequenz?

Du hast einen Referenzlauf für die Berechnung der Laufgeschwindigkeiten angegeben. Manchmal stimmen die Pulswerte und die min/km nicht überein. Das Lauftempo ist von vielen Dingen abhängig. Am genauesten kann die Trainingsintensität über den Pulsmesser bestimmt werden. Anfänger steuern ihre Trainingsintensität besser über den Pulsmesser, erfahrene Läufer eher über die Pace (min/km). Die Angaben für die Pace (min/km) sind für ebenes Gelände berechnet. Möchtest du eine Zeit, welche an die Höhenmeter angepasst ist, kannst du dies mit dem Höhenrechner (lauftipps.ch/LT546) oder dem Leistungskilometer-Rechner (lauftipps.ch/LT601) erledigen.

Wenn du das Lauftempo / die Laufpace nicht selber auf deine Strecke herunterrechnen willst, gibt es eine praktische Tempotabelle (lauftipps.ch/LT151) zum Anpassen und Ausdrucken.

1. Langsamer Dauerlauf

Dieser ist fester Bestandteil über die ganze Dauer deines Trainingsplanes. Du kannst die Intensität etwas variieren: Einmal an der unteren Pulsgrenze, einmal an der oberen Pulsgrenze. Variabilität fördert Ausdauer.

2. Lockerer Dauerlauf / Fahrtspiel

Manchmal kannst du zwischen einem lockeren Dauerlauf und einem Fahrtspiel auswählen. Was das Fahrtspiel genau ist, erfährst du auf [Lauftipps.ch](http://lauftipps.ch) (lauftipps.ch/LT400). Mit dem Fahrtspiel lernt der Körper, auf unterschiedliche Intensitäten zu reagieren. Jedes Fahrtspieltraining wird anders sein. Wählst du statt des lockeren Dauerlaufes das Fahrtspiel, so achtest du **nicht** auf den angegebenen Puls.

Bei den Pyramiden- oder Intervalltrainings ist es wichtig, sich vorher aufzuwärmen. Dies ist vor allem in der kalten Jahreszeit wichtig. Am besten kannst du Intervall-Trainings auf einer abgemessenen Strecke durchführen. Es geht aber auch auf deiner Hausrunde. Wichtig: Intervalle nur so schnell laufen, dass du am Ende noch ein Intervall anhängen könntest. Der Laufstil muss immer korrekt und "sauber" durchführbar sein. Ansonsten bist du zu schnell. Trotzdem muss das letzte Intervall für dein Empfinden "hart" sein, damit der Trainingsreiz optimal ausgelöst wird.

3. Langer Dauerlauf / Longjog

Die Langen Läufe sind eine sehr wichtige Komponente im Trainingsplan. Mit ihnen lernt der Körper, optimal mit den zur Verfügung stehenden Energiereserven umzugehen (lauftipps.ch/LT198). Etwa eine Stunde vor und während des Laufes nur trinken (Wasser), keine Energie in Form von Kohlenhydraten zuführen. Mit der Zeit lernt dein Körper, bei gleicher Intensität mehr Energie aus Körperfetten zu verbrennen. Damit bleiben deine Kohlenhydratvorräte länger verfügbar.

Viele Läuferinnen und Läufer schwören auf den letzten Kilometern auf ein paar eingestreute Steigerungsläufe (lauftipps.ch/LT230).

4. Dauerlaufeinheit

Mit dieser Dauerlaufeinheit sammelst du mehr Trainingskilometer und trainierst die aerobe Ausdauer.

Wenn du Lust hast, kannst du im 2. Drittel dieser Einheit ein paar Steigerungsläufe einstreuen.

5. Intervalltraining

Ein Intervalltraining besteht immer aus Einlaufen (EL = Warm up), einem Intervallblock (IV = Intervalltraining) und dem lockeren Auslaufen (loDL). Der Intervallblock (IV) besteht aus mindestens zwei schnelleren Teilen, die von einer Trabpause (TP) unterbrochen werden.

Beispiel aus dem Plan: 2: Intervalltraining: 10 min EL, IV, 20 min loDL // IV = 3 x 8 min, dazwischen je 5 min TP

Umsetzung: mindestens 10 min lockeres Einlaufen (EL), 8 min schnell (IV), Trabpause 5 min, 8 min schnell, Trabpause 5 min, 8 min schnell, 20 min lockeres Auslaufen (lauftipps.ch/LT234).

6. Ergänzungstrainings

Regelmässiges Dehnen (lauftipps.ch/LT106) und Krafttraining (lauftipps.ch/LT107) sollen feste Bestandteile deines Trainingsplanes sein. Auch Laufschule "Lauf-ABC" ist wichtig für einen sauberen und ökonomischen Laufstil und darf im Training nicht fehlen (lauftipps.ch/LT100).

7. Trainings ausfallen lassen

Wenn du dich nicht wohl fühlst, lässt du das Training bleiben, bzw. brichst es ab! Es macht keinen Sinn, ausgefallene Trainings nachholen zu wollen.

8. Zwischendurch Wettkämpfe laufen

Wenn du öfters einen Wettkampf zwischendurch laufen willst, so kannst du jeweils z.B. den Langen Lauf oder das Intervall-, bzw. Pyramidentraining dafür sausen lassen. Aber denke daran, dass dein Körper nach einem Wettkampf so viel Tage Erholung braucht, wie du Kilometer gelaufen bist. In dieser Zeit haben intensive Trainings nichts zu suchen.

Wenn du trainingshalber einen Wettkampf läufst, kannst du mit diesen Daten, die du wiederum auf dem flexiblen Trainingsplan-Formular eingibst, deinen Plan anpassen. Wenn du eine bessere Zeit hast, wird es wichtig, auch die anderen Intensitäten anzupassen. Gib einfach das Ziel-Datum des alten Planes wieder ein, fülle die neuen Daten des Testlaufes ein und drucke den Plan aus. Du kannst den alten neben den neuen legen und siehst gleich die Anpassungen.

9. Feedback

Ich habe viel Zeit in das Ausprobieren und Programmieren dieser Pläne gesteckt. Es war spannend, dieses Projekt aufzubauen. Wenn du Verbesserungsvorschläge hast oder Fehler entdeckst, bin ich froh um eine Nachricht (Lauftipps.ch: Kontakt). Wenn du Fragen dazu hast, findest du vielleicht die Antwort auf FAQ (lauftipps.ch/LT262).

Weitere Trainingspläne findest du unter lauftipps.ch/LT973.

10. Hintergrund der Flex-Trainingspläne

Die Flex-Trainingspläne sind keine Profi-Pläne. Ich habe sie aufgrund meiner Lauferfahrung und den Prinzipien der Trainingslehre zusammengestellt. Zielpublikum sind Läuferinnen und Läufer, welche mit relativ wenig Aufwand einen Wettkampf laufen wollen. Wie die Pläne entstanden und aufgebaut sind, kannst du unter "Hintergrund der Flex-Trainingspläne" nachlesen. (lauftipps.ch/LT406)

Legende: loDL: lockerer Dauerlauf - LDL: langer Dauerlauf, Longjog - laDL: langsamer Dauerlauf - züDL: zügiger Dauerlauf - TDL: Tempodauerlauf - IV: Intervalltraining, Intervalle - TP: Trabpausen, Gehpausen - EL: Einlaufen, aufwärmen - AL: cool down, auslaufen.

Antworten auf Fragen zum Trainingsplan findest du unter **FAQ auf lauftipps.ch/faq**.

Wochentage: Teile die drei Trainingseinheiten auf deine Woche auf, so dass es gut für dich passt. Nach einer intensiven oder langen Einheit planst du einen Ruhetag oder eine lockere Einheit ein.

Beispiel: Montag, Mittwoch, Samstag / Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag.

Woche	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
Woche 1 (ab 06.07.2026)				
1. Lockerer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	134 bis 140	06:59 min/km	7.9 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV (siehe nächste Zeile), 20 min loDL	61 min	127 bis 133	07:33 min/km	8.7 km
IV= 4 x 4 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 5 min TP		165 bis 171	05:46 min/km	
3. Langer Dauerlauf	95 min	141 bis 147	06:28 min/km	14.7 km
Total	211 min			31.3 km
RUHEWOCHE - Woche 2 (ab 13.07.2026)				
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	45 min	132 bis 138	07:09 min/km	6.3 km
2. Lockerer Dauerlauf	50 min	137 bis 143	06:45 min/km	7.4 km
3. Langsamer Dauerlauf	45 min	127 bis 133	07:33 min/km	6.0 km
Total	140 min			19.6 km
Woche 3 (ab 20.07.2026)				
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	130 bis 136	07:18 min/km	7.5 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL	47 min	127 bis 133	07:32 min/km	6.8 km
IV= 2 x 6 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 5 min TP		166 bis 172	05:39 min/km	
3. Langer Dauerlauf oder alternativ: Testlauf zur Formbestimmung	105 min	139 bis 145	06:37 min/km	15.9 km
Total	207 min			30.1 km
Woche 4 (ab 27.07.2026)				
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	132 bis 138	07:08 min/km	7.7 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL	55 min	127 bis 133	07:32 min/km	8.2 km
IV= 4 x 4 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 3 min TP		170 bis 176	05:22 min/km	
3. Langer Dauerlauf	115 min	136 bis 142	06:51 min/km	16.8 km
Total	225 min			32.6 km
Zeit für eine Zwischenbestimmung mit einem Testlauf. Dann passt sich der Trainingsplan an deine aktuelle Form an! (lauftipps.ch/LT128)				
Woche 5 (ab 03.08.2026)				
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	75 min	130 bis 136	07:18 min/km	10.3 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL	59 min	127 bis 133	07:32 min/km	8.9 km
IV= 4 x 5 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 3 min TP		171 bis 177	05:18 min/km	
3. Langer Dauerlauf	105 min	139 bis 145	06:37 min/km	15.9 km
Total	239 min			35.1 km
RUHEWOCHE - Woche 6 (ab 10.08.2026)				
1. Lockerer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	45 min	132 bis 138	07:08 min/km	6.3 km
2. Lockerer Dauerlauf	50 min	136 bis 142	06:51 min/km	7.3 km
3. Langsamer Dauerlauf	55 min	127 bis 133	07:32 min/km	7.3 km
Total	150 min			20.9 km
Zeit, deine Form zu überprüfen! Mit einem Testlauf den Plan anpassen? lauftipps.ch/LT128				
Woche 7 (ab 17.08.2026)				
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	130 bis 136	07:17 min/km	7.5 km

2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL IV= 4 x 4 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 3 min TP	55 min	127 bis 133 170 bis 176	07:30 min/km 05:21 min/km	8.2 km
3. Langer Dauerlauf oder alternativ: Testlauf zur Formbestimmung	95 min	141 bis 147	06:25 min/km	14.8 km
Total	205 min			30.5 km
Woche 8 (ab 24.08.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Lockerer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	65 min	137 bis 143	06:42 min/km	9.7 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL IV= 2 x 10 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 5 min TP	55 min	127 bis 133 165 bis 171	07:30 min/km 05:44 min/km	8.1 km
3. Langer Dauerlauf	105 min	139 bis 145	06:36 min/km	15.9 km
Total	225 min			33.7 km
Zeit für eine Zwischenbestimmung mit einem Testlauf. Dann passt sich der Trainingsplan an deine aktuelle Form an! (lauftipps.ch/LT128)				
Woche 9 (ab 31.08.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	130 bis 136	07:17 min/km	7.5 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL IV= 3 x 8 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 5 min TP	64 min	127 bis 133 165 bis 171	07:30 min/km 05:44 min/km	9.5 km
3. Langer Dauerlauf	125 min	141 bis 147	06:25 min/km	19.4 km
Total	244 min			36.5 km
RUHEWOCHE - Woche 10 (ab 07.09.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	132 bis 138	07:06 min/km	7.7 km
2. Lockerer Dauerlauf	50 min	137 bis 143	06:42 min/km	7.4 km
3. Langsamer Dauerlauf	55 min	127 bis 133	07:30 min/km	7.3 km
Total	160 min			22.5 km
Woche 11 (ab 14.09.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	130 bis 136	07:15 min/km	7.6 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL IV= 2 x 10 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 5 min TP	55 min	127 bis 133 165 bis 171	07:29 min/km 05:43 min/km	8.2 km
3. Langer Dauerlauf	125 min	136 bis 142	06:48 min/km	18.4 km
Total	235 min			34.1 km
Woche 12 (ab 21.09.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	55 min	132 bis 138	07:05 min/km	7.8 km
2: 10-km-Wettkampf: je 10 min EL und AL bis km 5 ca. 05:25 min/km	73 min	127 bis 133 170 bis 176	07:29 min/km 05:20 min/km	12.7 km
Zeitprognose: 00:53:21 h				
3. Langer Dauerlauf	105 min	141 bis 147	06:24 min/km	16.4 km
Total	233 min			36.8 km
Zeit für eine Zwischenbestimmung mit einem Testlauf. Dann passt sich der Trainingsplan an deine aktuelle Form an! (lauftipps.ch/LT128)				
RUHEWOCHE - Woche 13 (ab 28.09.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	35 min	130 bis 136	07:15 min/km	4.8 km
2. Lockerer Dauerlauf	50 min	137 bis 143	06:41 min/km	7.5 km
3. Langer Dauerlauf	65 min	136 bis 142	06:48 min/km	9.5 km
Total	150 min			21.8 km
Woche 14 (ab 05.10.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1. Langsamer Dauerlauf (inkl. 5 min Lauf-ABC in der 2. Hälfte)	65 min	132 bis 138	07:04 min/km	9.2 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL IV= 3 x 6 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 4 min TP	56 min	127 bis 133 165 bis 171	07:28 min/km 05:42 min/km	8.2 km
3. Langer Dauerlauf	125 min	136 bis 142	06:47 min/km	18.4 km
Total	246 min			35.8 km
Woche 15 (ab 12.10.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
» Ende der Woche: Beginn Tapering				
1. Lockerer Dauerlauf (einige Steigerungsläufe gegen Ende)	55 min	137 bis 143	06:40 min/km	8.2 km
2: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 20 min loDL IV= 3 x 8 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 4 min TP	62 min	127 bis 133 165 bis 171	07:28 min/km 05:42 min/km	9.3 km
3. Langer Dauerlauf	70 min	141 bis 147	06:23 min/km	11.0 km
Total	187 min			28.5 km
WETTKAMPFWOCHE - Woche 16 (ab 19.10.2026)	Dauer	Pulswert	Tempo	Strecke
1: Intervalltraining (IV): 10 min EL, IV, 10 min loDL IV= 3 x 2 min (Puls/Tempo Zeile 2), dazwischen 2 min TP	30 min	130 bis 136 165 bis 171	07:14 min/km 05:42 min/km	4.4 km
2: 30 min laDL Dazwischen 5-6 Steigerungsläufe	30 min	127 bis 133	07:28 min/km	4.0 km
Wettkampf: Halbmarathon	20 min	163 bis 169*	05:37 min/km	21.1 km
10 min EL, Wettkampf, evtl. 10 min auslaufen	119 min			
1. Hälfte in 05:40 min/km				

2. Hälfte in **05:34 min/km**
Mögliche Zielzeit: **01:58:41**

» [Spende für diesen Trainingsplan?](https://lauftipps.ch/LT900) (lauftipps.ch/LT900)

Total **199 min** **29.9 km**

* Puls in Wettkampfsituationen nur bedingt verlässlich (lauftipps.ch/LT115).

Hat dir der Trainingsplan gepasst? Ich freue mich auf einen freiwilligen Unkostenbeitrag:
<https://paypal.me/lauftipps> oder mit [Banküberweisung](https://lauftipps.ch/spende): lauftipps.ch/spende.



Eintrag des Trainingsplans in deinen Terminkalender

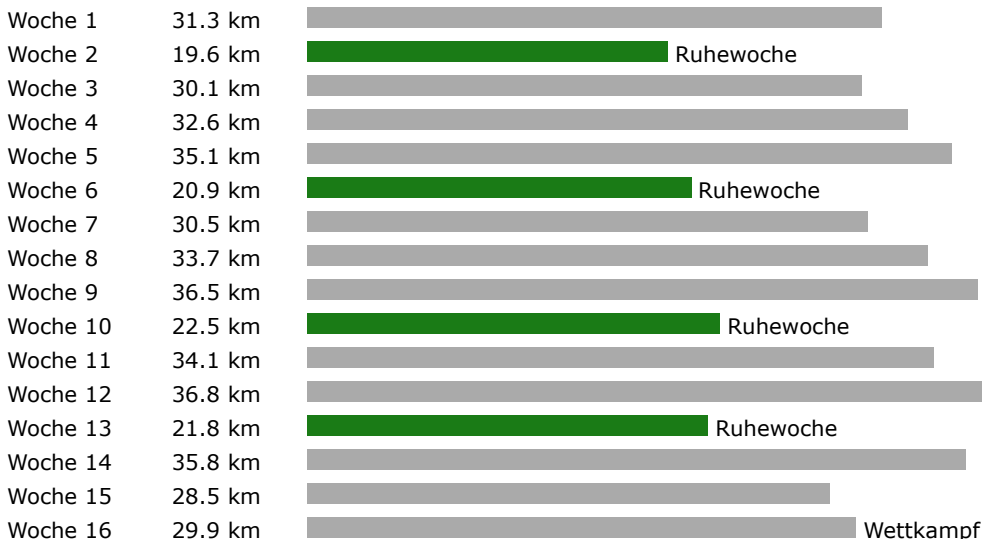
Der vorstehende Trainingsplan lässt sich exportieren und dann in deinen Terminkalender importieren. Nähere Informationen werden unter lauftipps.ch/LT943 [bereitgestellt](#).

Terminkalender-Export

Hinweis: es werden **48** Trainingseinheiten exportiert und beim Import in deinen Terminkalender geschrieben. Möchtest du die Anzahl der Eintragungen reduzieren, so kannst du bei der Erstellung des Trainingsplans ein anderes Zeitintervall eingeben - z.B. nur Trainingsplanerstellung für die Wochen 1 bis 4 oder ausschließlich für die Wochen 5 bis 8.

Balkendiagramm Laufkilometer pro Woche / Belastungsverteilung

Hier hast du einen kleinen Überblick über den Aufbau des Trainingsplanes: Du siehst die Wochenkilometer als Balken. Grün sind Regenerationswochen, welche einen wichtigen Bestandteil eines Trainingsplanes sind!



Balkendiagramm Laufminuten pro Woche / Belastungsverteilung

Mit diesem Balkendiagramm erhältst du eine grobe Übersicht über den Aufbau des Halbmarathon-Planes. Die Balken zeigen den ungefähren Aufwand in Minuten an. Grün sind Ruhewochen Sie sind wichtige Bestandteile eines Trainingsplanes.



FlexRun - fit zwischen den Wettkampfphasen bleiben: lauftipps.ch/LT472

Regeneration und Erholung: Wichtig für eine Leistungssteigerung (lauftipps.ch/LT235)

Schmerzen - Alarmsignale (lauftipps.ch/LT319)

Zwischenzeitenrechner - zum Ausdrucken (lauftipps.ch/LT144)

Trainingsintensitäten (lauftipps.ch/LT246)

Energiestoffwechsel: Fettverbrennung / Kohlenhydrate und Co (lauftipps.ch/LT198)

Fersenhaltschnürung / Marathonschnürung (lauftipps.ch/LT195)

Packliste für den Wettkampftag (lauftipps.ch/LT119)

Wettkampfrechner - **Laufzeitprognose** (lauftipps.ch/LT112)

Intensive Trainings (lauftipps.ch/LT244)

Ein Tool von Lauftipps.ch © 2008 - 2026

Halbmarathontraining (lauftipps.ch/LT120) - Flexibler Halbmarathon-Trainingsplan (lauftipps.ch/LT128)

Version 19.04.2026