

## Universal-Trainingsplan für den 100 km Ultra-Marathon

Trainingseinheit TE			Intensität HF max.	Trainingseinheit TE			Intensität HF max.
<b>1. Woche:</b>	<b>Mo</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%	<b>7. Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	Krafttraining	0%		<b>Di</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Mi</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%
	<b>Do</b>	Ruhetag	0%		<b>Do</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Fr</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
<b>So</b>	2 h langsamer DL, GA1	75%	<b>So</b>	Halbmarathon-Wettkampf oder 21 km Schwellenlauf	87%		
<b>2. Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	<b>8. Woche:</b>	<b>Mo</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%
	<b>Di</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	75%		<b>Di</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Mi</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Mi</b>	2 h langsamer DL, GA1	75%
	<b>Do</b>	2 h langsamer DL, GA1	70%		<b>Do</b>	Ruhetag	65%
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%		<b>Fr</b>	2,5 h Wettkampf-Renntempo, GA1	75%
	<b>Sa</b>	60 Min. Schwellenlauf, IAS	87%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
<b>So</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	5 h langsamer DL, GA1	70%		
<b>3. Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	<b>9. Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	2 h langsamer DL, GA1	70%		<b>Di</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Mi</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Mi</b>	Krafttraining	0%
	<b>Do</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%		<b>Do</b>	3 h Wettkampf-Renntempo, GA1	75%
	<b>Fr</b>	2 h langsamer DL, GA1	75%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	Krafttraining	0%		<b>Sa</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%
<b>So</b>	3 h langsamer Geländelauf, GA1	70%	<b>So</b>	5 h langsamer DL, GA1	70%		
<b>4. Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	<b>10. Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Di</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Di</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		<b>Mi</b>	Krafttraining	0%
	<b>Do</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Do</b>	2,5 h lockerer DL, GA2	80%
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	10 km Wettkampf, oder Schwellenlauf	90%		<b>Sa</b>	5 h langsamer DL, GA1	70%
<b>So</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	Ruhetag	0%		
<b>5. Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	<b>11. Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	75%
	<b>Di</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Di</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	2,5 h Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%		<b>Do</b>	60 Min. Schwellenlauf, IAS	87%
	<b>Fr</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	Krafttraining	0%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
<b>So</b>	3,5 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		
<b>6. Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	<b>12. Woche:</b>	<b>Mo</b>	Ruhetag	0%
	<b>Di</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Di</b>	1,5 h Wettkampf-Renntempo, GA1	75%
	<b>Mi</b>	2 h Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%		<b>Do</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Fr</b>	3 h Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		<b>Sa</b>	100 km Wettkampf "Taubertal 100"	75%
<b>So</b>	4 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>				

### Anmerkungen:

Bei allen intensiven Lafeinheiten wie Fahrtspiel, Schwellenlauf, Intervalle, Wettkampftempo erfolgt ein Ein- und Auslaufen über je 2 km.

### Trainingsintensitäten:

- RECOM:** Regeneration und Kompensation (ohne Belastung)
- GA1:** leichte aerobe Belastung zwischen 70 % und 75 % der Hfmax
- GA2:** lockere aerobe Belastung zwischen 76 % und 80 % der HFmax
- EB:** schneller Dauerlauf zwischen 85 % und 89% HFmax
- IAS:** Individuelle anaerobe Schwelle bei 90 % Hfmax

Dieser Universal-Trainingsplan ist geeignet für Läufer mit einem Leistungsniveau von 4,0 h bis 2:45 h im Marathon.

Der Trainingsumfang ist dabei unterschiedlich, und ergibt sich durch das jeweilige Leistungsniveau, da schnellere Läufer bei einem 60 Minuten langsamen Dauerlauf eine größere Distanz erreichen, als langsamere Läufer.

Das Fahrtspiel ist ein individuelles Semi-Intervalltraining. Die angegebenen Laufzeiten in Minuten werden im schnellen Dauerlauf durchgeführt, danach erfolgt ein langsamer Dauerlauf über 5 Minuten, dann kommt die nächste intensive Belastung, mit anschließenden 5 Minuten im la DL.