

Herzlich willkommen bei

Hubert Beck

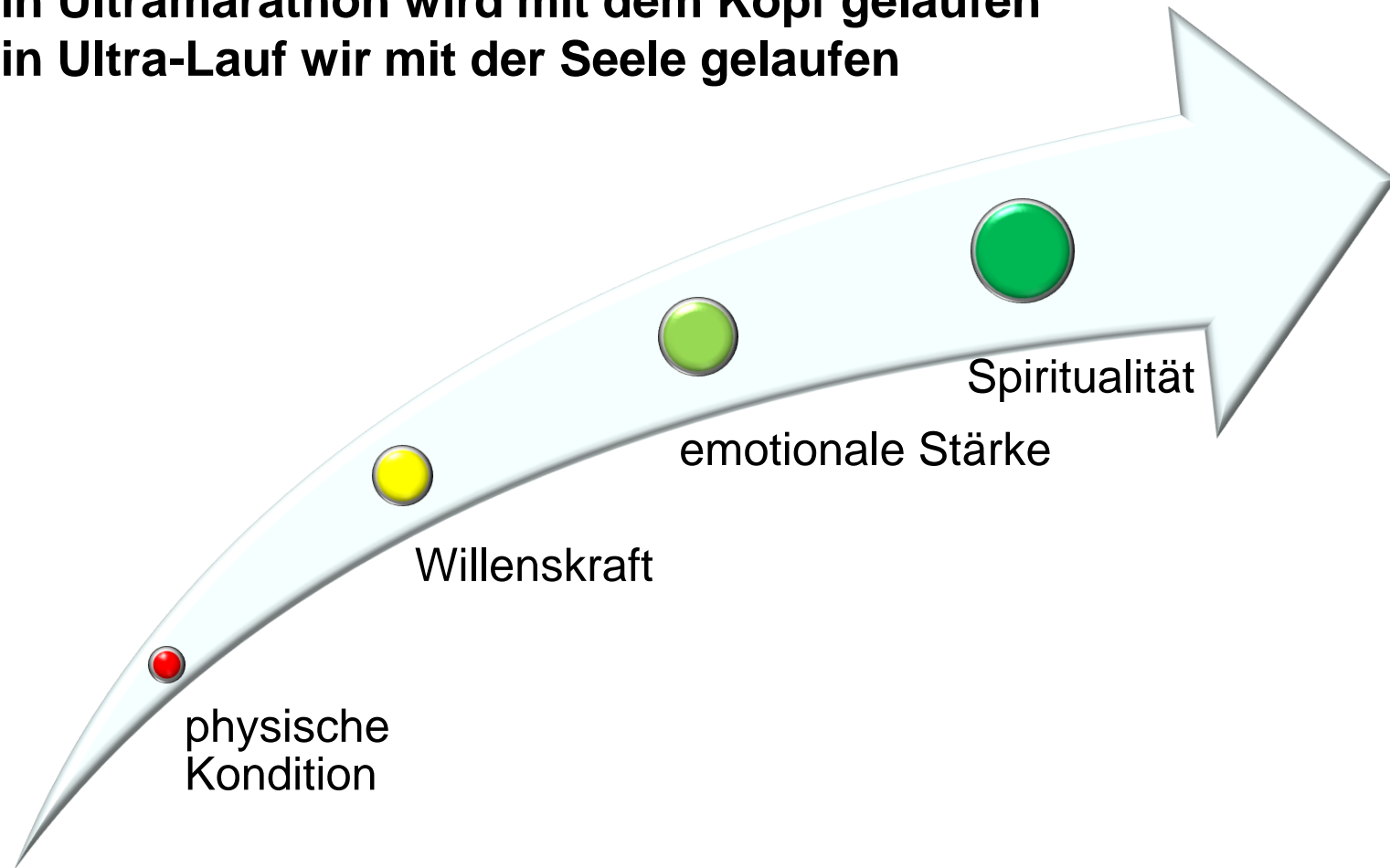
Jahrestraining Ultramarathon

Jahrestraining, Ultramarathon & Ultralaufen



Körperliche, innere und äußere Kräfte

Ein Ultramarathon wird mit dem Kopf gelaufen
Ein Ultra-Lauf wird mit der Seele gelaufen



Ist-Situation:

- Das ganze Jahr in Höchstform auf einer WK Disziplin orientiert
Der Körper erhält keine ausreichende Regeneration und Abwechslung und reagiert mit Übertraining
Physische und psychische Überbelastung
Monotonie des Trainings führt zu Reduzierung des Spaß-Faktors
Monotonie des Trainings mit fehlenden, stark unterschiedlichen Reizen führt zu einer sub-maximalen Leistungssteigerung
- Nur auf Wettkampf trainieren, danach kein Plan
Der Athlet fällt in ein „Loch“, verliert seine Form und fängt wieder von vorne an
Keine kontinuierliche Weiterentwicklung des Leistungsniveaus

Jahrestraining Ultramarathon

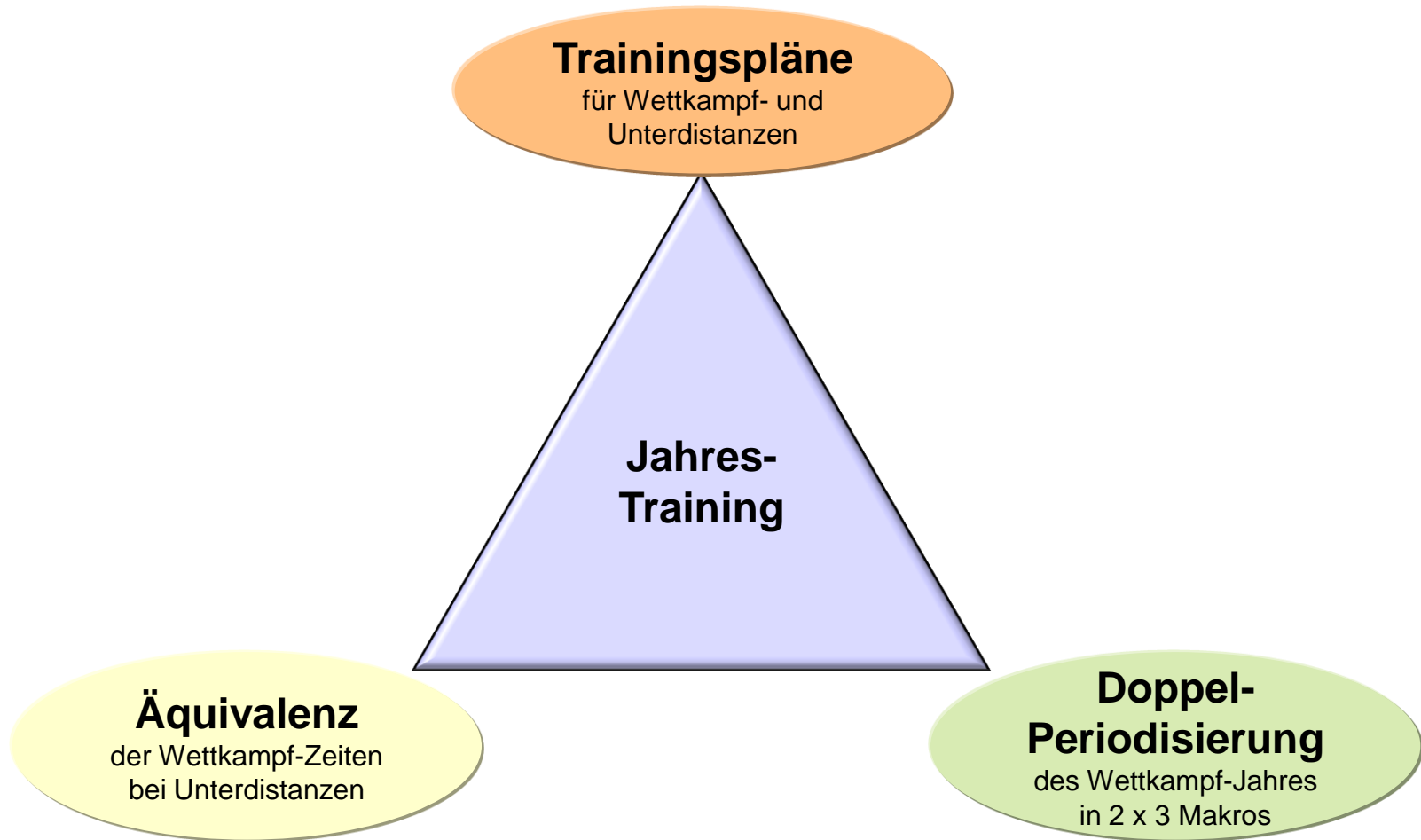
Inhalt Jahrestraining:

- Die Leistungsfähigkeit ganzjährig erhalten
- Die Leistungsfähigkeit kontinuierlich ganzjährig zu verbessern
- Systematische Steigerung der Geschwindigkeit GA1 & GA2 über differenzierte Streckenlängen
- Abwechslung im Training, keine Monotonie
- Neue Trainingsreize mit Superkompensation, durch Integration von Unterdistanz-Training Makro 1
- Physische und mentale Verbesserung/Stabilisierung
- Eine Trainings-Periode (6 Monate) enthält drei Makros mit unterschiedlichen Trainingsinhalten sowie eine aktive Regeneration
- Das Wettkampffahr wird in zwei Hälften eingeteilt mit einer Leistungssteigerung durch Doppelperiodisierung des Trainings bis zu ca. 5%, wenn die Leistungsgrenze noch nicht erreicht worden ist

Ziel:

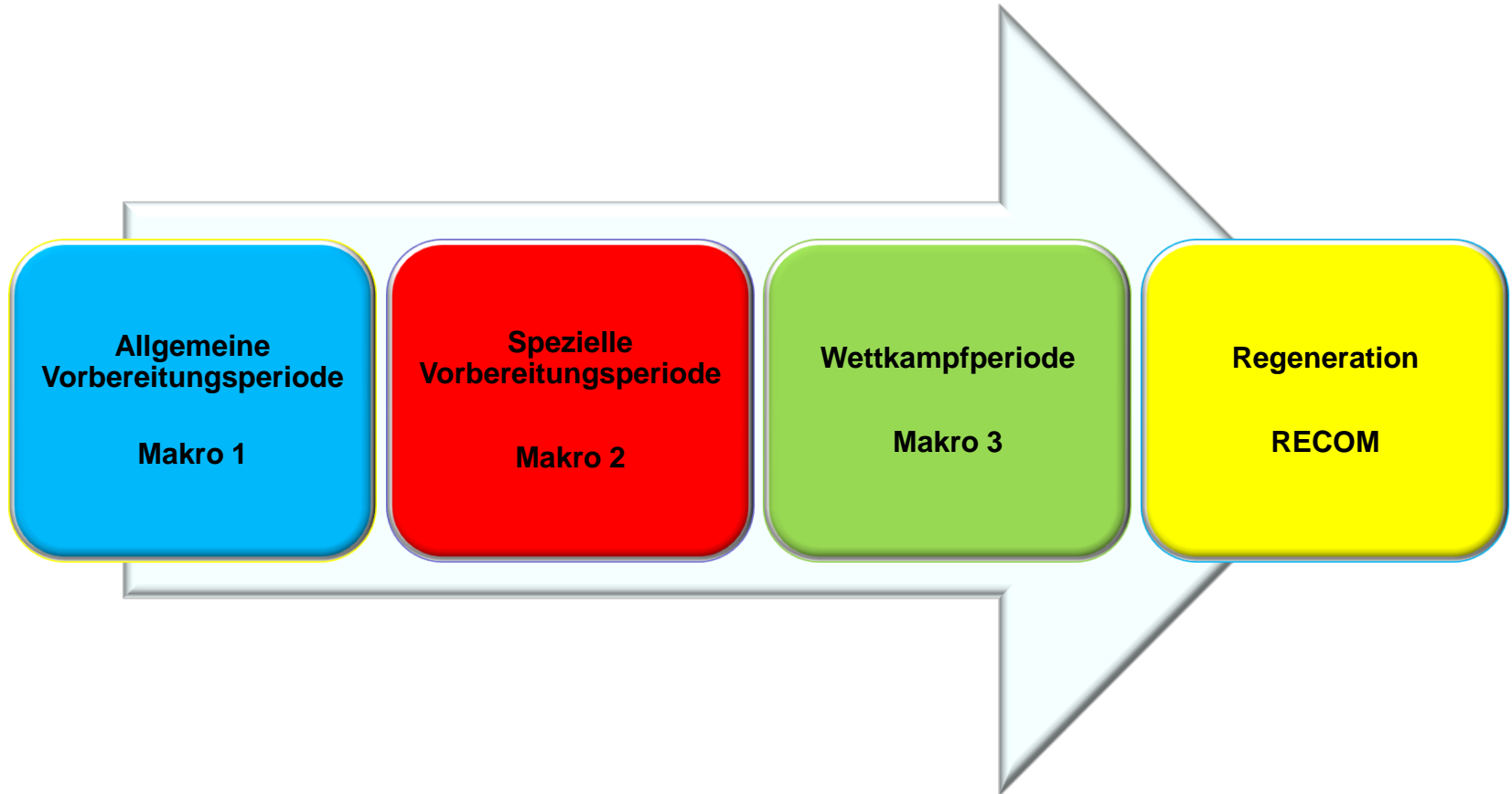
- Der Teilnehmer soll in der Lage sein, ein eigenes, individuelles Jahrestraining zu erstellen

Jahrestraining Ultramarathon



Trainings-Periodisierung, mit 3 Makros & RECOM

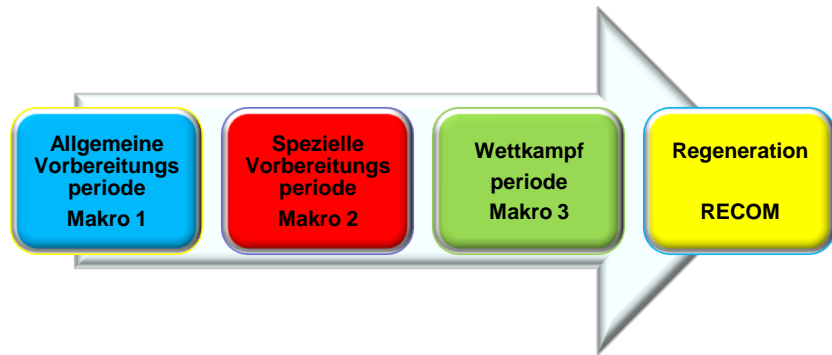
Halbjahrestraining



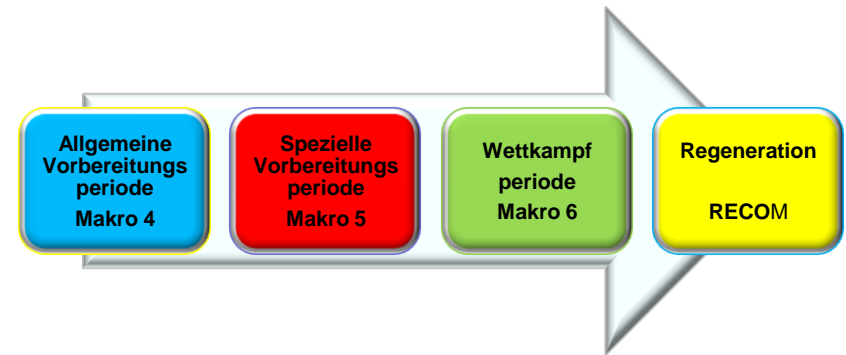
Jahrestraining durch Doppelperiodisierung

Jahrestraining

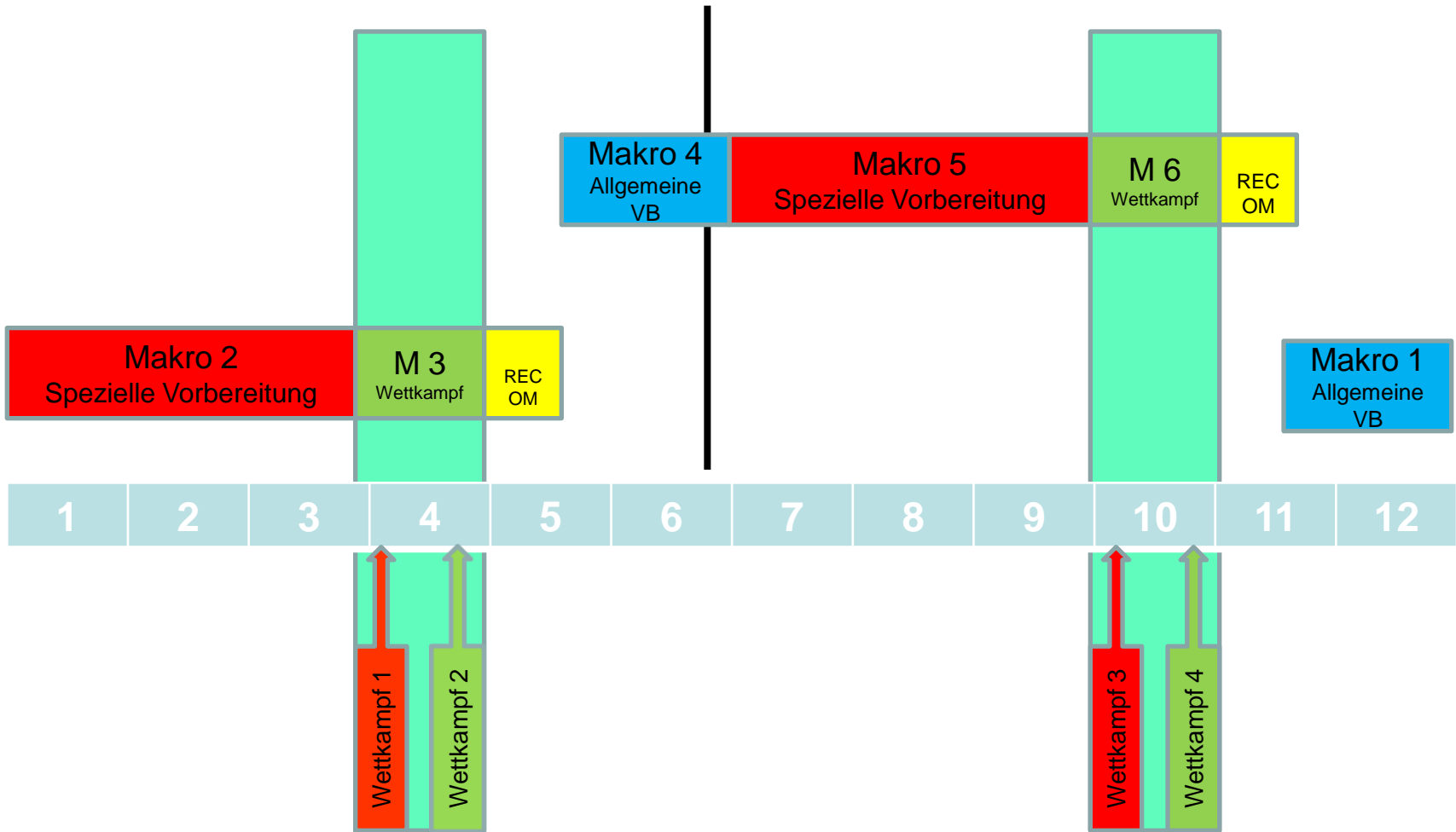
Trainingsperiode 1



Trainingsperiode 2



Beispiel: Periodisierung des Jahrestrainings



Makro 1: Allgemeine Vorbereitung:

- Meist 6-10 wöchiges Training auf einer Unterdistanz
- Unterdistanz etwa 50 % von der speziellen Wettkampfdistanz
- Beispiel Unterdistanz:
Spezielles WK Ziel 100 km: Unterdistanz = 50 km- oder Marathon Training
Spezielles WK Ziel 24 h-Lauf: Unterdistanz = 100 km-Training
- Äquivalenz der Unterdistanz, um eine Leistungsstufe erschweren, wenn möglich
- Beibehaltung des langen Laufs bei dem Unterdistanztraining 1 x / Woche
- Makro 1 belastet den Läufer mit weniger Umfang und höherer Intensität, und führt zu einer höheren Grundschnelligkeit
- Makro 1 erzeugt neue Muskelreize mit Anpassung, durch die Superkompensationseffekte
- Makro 1 erzeugt Trainings-Abwechslung und mentale, positive Spannung
- Makro 1 erzeugt eine überdurchschnittliche Leistungsverbesserung

Äquivalenz der Wettkampfzeiten

Äquivalenz bedeutet:

gleichwertig, vergleichbar zu einem bestimmten Leistungsniveau, bei entsprechender Vorbereitung

- **Äquivalenz bedeutet nicht:** sofort reproduzierbar und umsetzbar

- **Äquivalenz der Unterdistanz:**

der perfekte, individuelle Trainingsreiz in der allgemeinen Trainingsperiode (Makro 1 & 4) der die Grundschnelligkeit erhöht

- **Beispiel Äquivalenz:**

24 h-Lauf über 210 km, 100 km in 9:00 h, 50 km in 3:40 h, Marathon in 3:00 h, HM in 1:25 h

Äquivalenz bedeutet, dass ein 24 h Läufer mit einer Leistung von 210 km bei entsprechender Vorbereitung (mind. 3 Monate) den Marathon in 3:00 h laufen könnte, bei entsprechender Gesundheit und Willen, jedoch nicht aus dem Stand heraus.

Ebenso kann ein Marathon-Läufer mit 3:00 h keinen 24 h Lauf mit 210 km auf Anhieb schaffen. Aber er könnte es, mit einer speziellen Vorbereitung und entsprechender Eignung und dem Willen dazu.

Äquivalenz der Wettkämpfe

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 24-Stunden- in km | 145 | 155 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 | 225 | 235 | 245 | 257 | 270 | 277 | 284 | 288 | 292 |
| Trainingsumfang max/Woche | 90 | 95 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 205 | 220 | 230 | 240 | 250 | 270 | 300 |
| 24-Stunden-Lauf Renntempo | 9:56 | 9:47 | 8:28 | 8:00 | 7:35 | 7:12 | 6:51 | 6:42 | 6:24 | 6:08 | 5:53 | 5:36 | 5:20 | 5:11 | 5:04 | 5:00 | 4:57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 100-km-Zielzeit: in Stunden | 15:00 | 13:30 | 12:00 | 11:15 | 10:30 | 9:45 | 9:00 | 8:20 | 8:00 | 7:40 | 7:20 | 7:00 | 6:40 | 6:30 | 6:20 | 6:15 | 6:10 |
| Trainings-Umfang max /Woche | 70 | 75 | 80 | 90 | 100 | 110 | 125 | 145 | 170 | 190 | 205 | 220 | 230 | 240 | 250 | 260 | 270 |
| 100 km mittleres Renntempo | 9:00 | 8:06 | 7:12 | 6:45 | 6:18 | 5:51 | 5:24 | 5:00 | 4:48 | 4:36 | 4:24 | 4:12 | 4:00 | 3:54 | 3:48 | 3:45 | 3:42 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 70-km-Zielzeit: in Stunden | 9:30 | 8:35 | 7:40 | 7:10 | 6:40 | 6:10 | 5:40 | 5:25 | 5:15 | 5:05 | 4:55 | 4:45 | 4:35 | 4:25 | 4:20 | 4:15 | 4:10 |
| Trainings-Umfang | 62 | 68 | 73 | 79 | 88 | 101 | 116 | 132 | 154 | 170 | 190 | 210 | 220 | 230 | 245 | 265 | 280 |
| 70 km Renntempo | 8:09 | 7:21 | 6:34 | 6:09 | 5:43 | 5:17 | 4:51 | 4:39 | 4:30 | 4:21 | 4:13 | 4:04 | 3:56 | 3:47 | 3:43 | 3:39 | 3:34 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 50-km-Zielzeit: in Stunden | 6:10 | 5:30 | 4:55 | 4:35 | 4:15 | 4:00 | 3:40 | 3:30 | 3:20 | 3:15 | 3:10 | 3:05 | 3:00 | 2:55 | 2:50 | 2:45 | 2:40 |
| Trainings-Umfang | 56 | 61 | 66 | 72 | 80 | 92 | 105 | 120 | 140 | 155 | 180 | 200 | 215 | 225 | 240 | 264 | 275 |
| 50 km Renntempo | 7:24 | 6:36 | 5:54 | 5:31 | 5:06 | 4:47 | 4:24 | 4:12 | 4:00 | 3:54 | 3:48 | 3:42 | 3:36 | 3:30 | 3:24 | 3:18 | 3:12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Trainingsintensität : | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| langsamer DL (70-75% HFmax) | 8:53 | 7:59 | 7:06 | 6:39 | 6:13 | 5:46 | 5:19 | 5:02 | 4:53 | 4:44 | 4:35 | 4:26 | 4:17 | 4:17 | 4:17 | 4:17 | 4:17 |
| lockerer DL (76-80% HFmax) | 7:40 | 6:54 | 6:08 | 5:45 | 5:22 | 4:59 | 4:36 | 4:21 | 4:13 | 4:05 | 3:58 | 3:50 | 3:42 | 3:42 | 3:42 | 3:42 | 3:42 |
| Schwellentempo (87%HFmax) | 6:46 | 6:06 | 5:25 | 5:04 | 4:44 | 4:24 | 4:03 | 3:50 | 3:43 | 3:36 | 3:29 | 3:23 | 3:16 | 3:16 | 3:16 | 3:16 | 3:16 |
| Intervalle 1.000 m | 6:27 | 5:49 | 5:10 | 4:50 | 4:31 | 4:12 | 3:52 | 3:39 | 3:33 | 3:26 | 3:20 | 3:13 | 3:13 | 3:13 | 3:13 | 3:13 | 3:13 |
| Intervalle 2.000 m | 13:32 | 12:11 | 10:50 | 10:09 | 9:28 | 8:48 | 8:07 | 7:40 | 7:26 | 7:13 | 6:59 | 6:46 | 6:46 | 6:46 | 6:46 | 6:46 | 6:46 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Marathon-Zeit äquivalent: in Stunden | 5:00 | 4:30 | 4:00 | 3:45 | 3:30 | 3:15 | 3:00 | 2:50 | 2:45 | 2:40 | 2:35 | 2:30 | 2:25 | 2:25 | 2:25 | 2:25 | 2:25 |
| Marathon Renntempo in min/km | 7:06 | 6:23 | 5:41 | 5:19 | 4:58 | 4:37 | 4:15 | 4:01 | 3:54 | 3:47 | 3:40 | 3:33 | 3:26 | 3:26 | 3:26 | 3:26 | 3:26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Halbmarathon äquivalent: | 2:23 | 2:08 | 1:54 | 1:47 | 1:40 | 1:33 | 1:25 | 1:21 | 1:19 | 1:16 | 1:14 | 1:11 | 1:09 | 1:09 | 1:09 | 1:09 | 1:09 |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 km äquivalent: in Min | 64 | 59 | 51 | 48 | 46 | 42 | 38 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Makro 2: Spezielle Vorbereitung

- Meist 3 monatiges Training für den speziellen Wettkampf, auf die spezielle Zielleistung und Distanz (z.B. 100 km Trainingsplan)
- Die wettkampfspezifischen, speziellen Anforderungen werden trainiert
- Spezielle Wettkampf-Rahmenbedingungen werden trainiert und akklimatisiert wie Temperatur, Höhe, Feuchtigkeit, Gebirge, Wüste, Straßenbeschaffenheit u.s.w.

Makro 3: Wettkampfperiode

- Die Wettkampfperiode erfolgt meist über 4-6 Wochen
- In der Wettkampfperiode werden mehrere Wettkämpfe mit dem erreichten Trainingslevel absolviert
- Das Training in Makro 3 dient nur zur Erhaltung des Leistungslevels und wird im Umfang stark reduziert (ca. 50%) und in der Intensität erhöht
- Reihenfolge Wettkampfauswahl nach Priorität und Regenerationszeit

RECOM: Regeneration und Kompensation

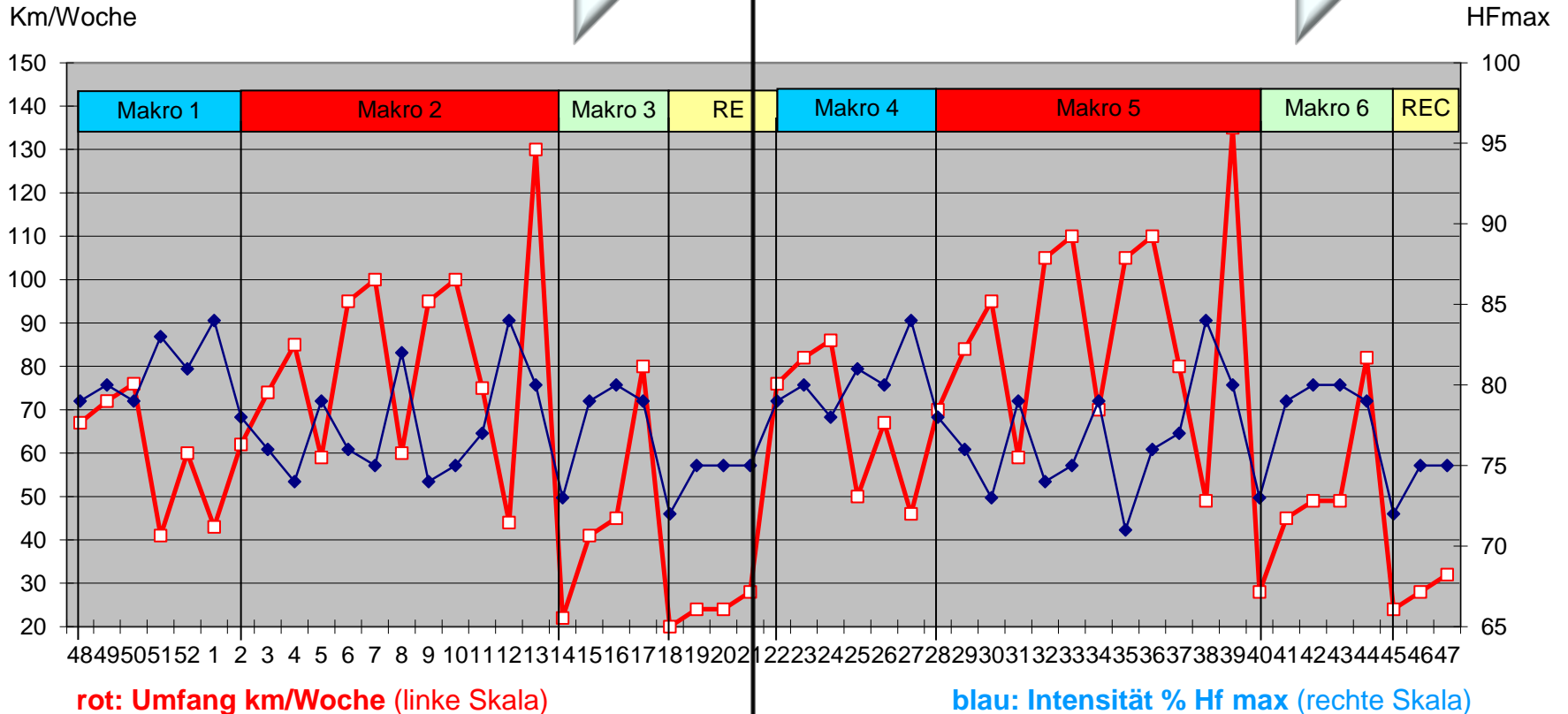
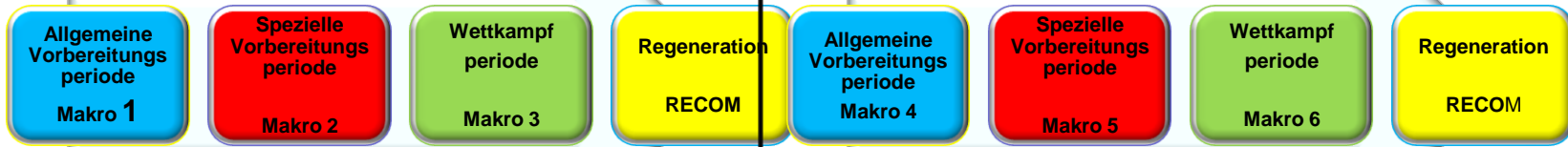
- Die RECOM erfolgt meist über 3-4 Wochen
- Nach der Wettkampfperiode erfolgt ein Zeitraum der Regeneration
- Das Training bei der RECOM dient zur aktiven Regeneration und wird im Umfang stark reduziert (ca. 25%) und in der Intensität beibehalten
- SEMI Training mit alternativen Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, stehen im Vordergrund

Beispiel: Jahrestraining 100 km-Lauf

Doppelperiodisierung von 11:15 h auf 9:45 h

von 11:15 h auf 10:30 h

von 10:30 h auf 9:45 h



rot: Umfang km/Woche (linke Skala)

blau: Intensität % Hf max (rechte Skala)

Makro 1: Allgemeine Vorbereitungsperiode 100 km in 10:30 h

Makro 1: Allgemeine Trainingsperiode 10:30 h

Halbmarathon-Training für 1:40 h

Trainingseinheit TE

Intensität

HF max

| 1.Woche: | Mo | 10 km langsamer DL, GA1 | 75% |
|------------------|----|-------------------------------|-----|
| | Di | 10 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | 80% |
| | Fr | Krafttraining | 0% |
| Laufschnitt 78 % | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 65 km | So | 30 km langsamer DL, GA1 | 75% |

| 2.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
|------------------|----|-------------------------|-----|
| | Di | 15 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Mi | 15 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Do | Krafttraining | 0% |
| | Fr | 10 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| Laufschnitt 79 % | Sa | Ruhetag | 65% |
| Summe: 74 km | So | 30 km langsamer DL, GA1 | 75% |

| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
|------------------|----|---------------------------|-----|
| | Di | 10 x 400 m Intervalle, SB | 90% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 12 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 81 % | Sa | 15 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| Summe: 75 km | So | 32 km langsamer DL, GA1 | 75% |

| 4.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
|------------------|----|-------------------------------|-----|
| | Di | 10 x 1000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 15 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 80 % | Sa | 10 km Wettkampf in 44:56 Min. | 90% |
| Summe: 54 km | So | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% |

| 5.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
|------------------|----|------------------------------|-----|
| | Di | 12 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 12 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 79 % | Sa | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| Summe: 68 km | So | 25 km langsamer DL, GA1 | 75% |

| 6.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
|------------------|----|----------------------------------|-----|
| | Di | 6 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 6 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 85 % | Sa | 4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB | 85% |
| Summe: 45 km | So | Halbmarathon Wettkampf in 1:40 h | 87% |

Makro 2: spezielle Trainingsvorbereitung

100 km in 10:30 h

| | | | |
|------------------|-----------|------------------------------|-----|
| 1.Woche: | Mo | 12 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Di | Krafttraining | 0% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 15 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Sa | 2 h Radfahren RECOM | 65% |
| Laufschnitt 78 % | So | 20 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| Summe: 62 km | 78% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 2.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 15 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Mi | 10 x 1000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Do | 15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 70% |
| | Fr | Krafttraining | 0% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| Laufschnitt 78 % | So | 15 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| Summe: 74 km | 78% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 70% |
| | Mi | 5 x 2000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Do | Krafttraining | 0% |
| | Fr | 20 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 76 % | So | 30 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| Summe: 85 km | 76% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 4.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 10 x 1000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| Laufschnitt 82 % | So | 10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 70% |
| Summe: 59 km | 82% | | |

| | | | |
|-----------------|-----------|--------------------------------|-----|
| 5.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 25 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Do | Krafttraining | 0% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 76% | So | 35 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| Summe: 95 km | 76% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 6.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 15 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 20 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 25 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 75 % | So | 40 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Summe: 100 km | 75% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|----------------------------------|-----|
| 7.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 83 % | So | Halbmarathon Wettkampf in 1:40 h | 88% |
| Summe: 60 km | 83% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|--------------------------------|-----|
| 8.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Mi | 10 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Do | Krafttraining | 0% |
| | Fr | 30 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 73 % | So | 50 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Summe: 100 km | 73% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 9.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 75% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 30 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Fr | 1-2-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 75 % | So | 50 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Summe: 102 km | 75% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|--------------------------------|-----|
| 10.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 20 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 40 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| Laufschnitt 78 % | So | Ruhetag | 0% |
| Summe: 75 km | 78% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|-------------------------------|-----|
| 11.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 15 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 82 % | So | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| Summe: 44 km | 82% | | |

| | | | |
|------------------|-----------|---------------------------------|-----|
| 12.Woche: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 10 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 10 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB | 85% |
| Laufschnitt 79 % | So | 100 km Wettkampf in 10:30 h | 75% |
| Summe: 130 km | 79% | | |

Makro 3 & 6: Wettkampfperiode 10:30 h

Makro 3: Wettkampfperiode 10:30 h

Sonntag war 100 km Ultralauf Wettkampf

| | | Trainingseinheit | Intensität |
|-----------------|-----------|---------------------------|------------|
| | | | HF max. |
| 1.Woche: | Mo | 6 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Di | Ruhetag | 0% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Fr | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Sa | 8 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| Laufschnitt 73% | Sa | 8 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| Summe: 22 km | So | Krafttraining | 0% |
| 2.Woche: | Mo | 10 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 6 x 400 m Intervalle, SB | 90% |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Fr | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 80% | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 42 km | So | 15 km lockerer DL, GA2 | 85% |
| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 12 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 20 km lockerer DL, GA 2 | 80% |
| | Fr | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Sa | 1-2-3-2-1 Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| Laufschnitt 78% | Sa | 1-2-3-2-1 Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| Summe: 47 km | So | Ruhetag | 0% |
| 4.Woche: | Mo | 5 x 400 m Intervalle, SB | 90% |
| | Di | 1 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 5 km Renntempo, GA2 | 80% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 7 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 83% | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 74 km | So | 50 km-Ultra-Wettkampf | 80% |

Makro 6: Wettkampfperiode 9:45 h

Sonntag war 100 km Ultralauf-Wettkampf

| | | Trainingseinheit | Intensität |
|-----------------|-----------|------------------------------|------------|
| | | | HF max. |
| 1.Woche: | Mo | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Di | Ruhetag | 0% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Fr | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Sa | 10 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| Laufschnitt 73% | Sa | 10 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| Summe: 26 km | So | Krafttraining | 0% |
| 2.Woche: | Mo | 10 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 1-2-3-2-1-km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Fr | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 78% | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 47 km | So | 12 km lockerer DL, GA2 | 85% |
| 3.Woche: | Mo | 8 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Di | Krafttraining | 0% |
| | Mi | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 Fahrtspiel, GA2 | 85% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 80% | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 54 km | So | 10 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| 4.Woche: | Mo | 7 x 400 m Intervalle, SB | 90% |
| | Di | 1 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 6 km Renntempo, GA2 | 80% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 8 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 83% | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 78 km | So | 50 km- Ultra-Wettkampf | 80% |

Recom 100 km Wettkampf

10:30 h und 9:45 h

RECOM Regeneration und Kompensation 10:30 h

(Sonntag war Ultralauf-Wettkampf)

| | Trainingseinheit TE | Intensität | HF max. | |
|-----------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-----|
| 1.Woche: | Mo | 6 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Di | Ruhetag | 0% | |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | |
| | Do | 6 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Fr | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | |
| | Laufschnitt 72% | Sa | 8 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Summe: 20 km | So | Ruhetag | 0% |
| 2.Woche: | Mo | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | |
| | Mi | Krafttraining | 0% | |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | |
| | Fr | 8 km langsamer DL, GA1 | 80% | |
| | Laufschnitt 75% | Sa | Ruhetag | 0% |
| | Summe: 24 km | So | 8 km lockerer DL, GA2 | 75% |
| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | |
| | Di | Krafttraining | 0% | |
| | Mi | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | |
| | Fr | 8 km lockerer DL, GA2 | 85% | |
| | Laufschnitt 75% | Sa | Ruhetag | 0% |
| | Summe: 28 km | So | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |

RECOM Regeneration und Kompensation 9:45 h

(Sonntag war Ultralauf-Wettkampf)

| | Trainingseinheit TE | Intensität | HF max. | |
|-----------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-----|
| 1.Woche: | Mo | 6 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Di | Ruhetag | 0% | |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | |
| | Do | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Fr | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | |
| | Laufschnitt 72% | Sa | 10 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Summe: 24 km | So | Ruhetag | 0% |
| 2.Woche: | Mo | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | |
| | Mi | Krafttraining | 0% | |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | |
| | Fr | 10 km langsamer DL, GA1 | 80% | |
| | Laufschnitt 75% | Sa | Ruhetag | 0% |
| | Summe: 28 km | So | 10 km lockerer DL, GA2 | 75% |
| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | |
| | Di | Krafttraining | 0% | |
| | Mi | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% | |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | |
| | Fr | 10 km lockerer DL, GA2 | 85% | |
| | Laufschnitt 75% | Sa | Ruhetag | 0% |
| | Summe: 32 km | So | 12 km langsamer DL, GA1 | 70% |

Makro 4: Allgemeine Vorbereitungsperiode 100 km in 9:45 h

Makro 4: Allgemeine Trainingsperiode 9:45 h

Halbmarathon-Training für 1:33 h

| Trainingseinheit TE | | Intensität | |
|---------------------|-----------|-------------------------------|-----|
| | | HF max | |
| 1.Woche: | Mo | 12 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Di | 12 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 30 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| Laufschnitt 76 % | | | |
| Summe: 69 km | | | |
| 2.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 15 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Mi | 15 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Do | Krafttraining | 0% |
| | Fr | 12 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 30 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| Laufschnitt 79 % | | | |
| Summe: 76 km | | | |
| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 10 x 400 m Intervalle, SB | 90% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 12 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Fr | 20 km langsamer DL | 70% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 32 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| Laufschnitt 81 % | | | |
| Summe: 80 km | | | |

| | | | |
|------------------|-----------|-------------------------------|-----|
| 4.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 10 x 1000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Mi | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Do | 10 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10 km Wettkampf in 41:44 Min. | 90% |
| | So | 8 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| Laufschnitt 80 % | | | |
| Summe: 60 km | | | |

| | | | |
|-----------------|-----------|------------------------------|-----|
| 5.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 15 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 12 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | So | 25 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| Laufschnitt 79% | | | |
| Summe: 71 km | | | |

| | | | |
|------------------|-----------|----------------------------------|-----|
| 6.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen RECOM | 65% |
| | Di | 7 km HM Renntempo, IAS | 87% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 6 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB | 85% |
| | So | Halbmarathon Wettkampf in 1:33 h | 87% |
| Laufschnitt 85 % | | | |
| Summe: 46 km | | | |

Makro 5: spezielle Trainingsvorbereitung

100 km in 9:45 h

| | | | |
|------------------|-----------|-------------------------------|-----|
| 1.Woche: | Mo | 15 km langsamer DL, GA1 | 75% |
| | Di | Krafttraining | 0% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtenspie, GA2 | 80% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Sa | 2 h Radfahren RECOM | 65% |
| Laufschnitt 78 % | Sa | 2 h Radfahren RECOM | 65% |
| Summe: 70 km | So | 20 km langsamer DL, GA1 | 75% |

78%

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 2.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 75% |
| | Mi | 5 x 2000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Do | 20 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Fr | Krafttraining | 0% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| Laufschnitt 78 % | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| Summe: 84 km | So | 20 km langsamer DL, GA1 | 70% |

78%

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 3.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Mi | 10 x 1000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Do | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Fr | 20 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 75% |
| | Sa | Krafttraining | 0% |
| Laufschnitt 75 % | Sa | Krafttraining | 0% |
| Summe: 95 km | So | 30 km langsamer DL, GA1 | 70% |

75%

| | | | |
|------------------|-----------|---|-----|
| 4.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 5 x 2000 m Intervalle, SB | 90% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| Laufschnitt 82 % | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| Summe: 59 km | So | 10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 70% |

82%

| | | | |
|-----------------|-----------|---|-----|
| 5.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 25 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail | 75% |
| | Do | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2 | 80% |
| | Sa | Krafttraining | 0% |
| Laufschnitt 75% | Sa | Krafttraining | 0% |
| Summe: 105 km | So | 35 km langsamer DL, GA1 | 70% |

75%

| | | | |
|------------------|-----------|--------------------------------|-----|
| 6.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 20 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Do | Krafttraining | 0% |
| | Fr | 30 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 75 % | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 110 km | So | 40 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |

| | | | |
|------------------|-----------|--|-----|
| 7.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km lockerer DL, GA2 | 80% |
| | Mi | 10 km langsamer Dauerlauf, GA 1, Krafttraining | 70% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 79 % | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 70 km | So | Halbmarathon Wettkampf in 1:33 h | 87% |

79%

| | | | |
|------------------|-----------|---------------------------------------|-----|
| 8.Woche: | Mo | 10 km langsamer DL, GA1 | 70% |
| | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 20 km langsamer Dauerlauf, GA1, Trail | 75% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 25 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 73 % | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 105 km | So | 50 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |

73%

| | | | |
|------------------|-----------|--------------------------------|-----|
| 9.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 1-2-3-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 30 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| Laufschnitt 76 % | Sa | 10 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| Summe: 110 km | So | 50 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |

76%

| | | | |
|------------------|-----------|--------------------------------|-----|
| 10.Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Mi | Krafttraining | 0% |
| | Do | 25 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 50 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Laufschnitt 77 % | Sa | 50 km langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Summe: 90 km | So | Ruhetag | 0% |

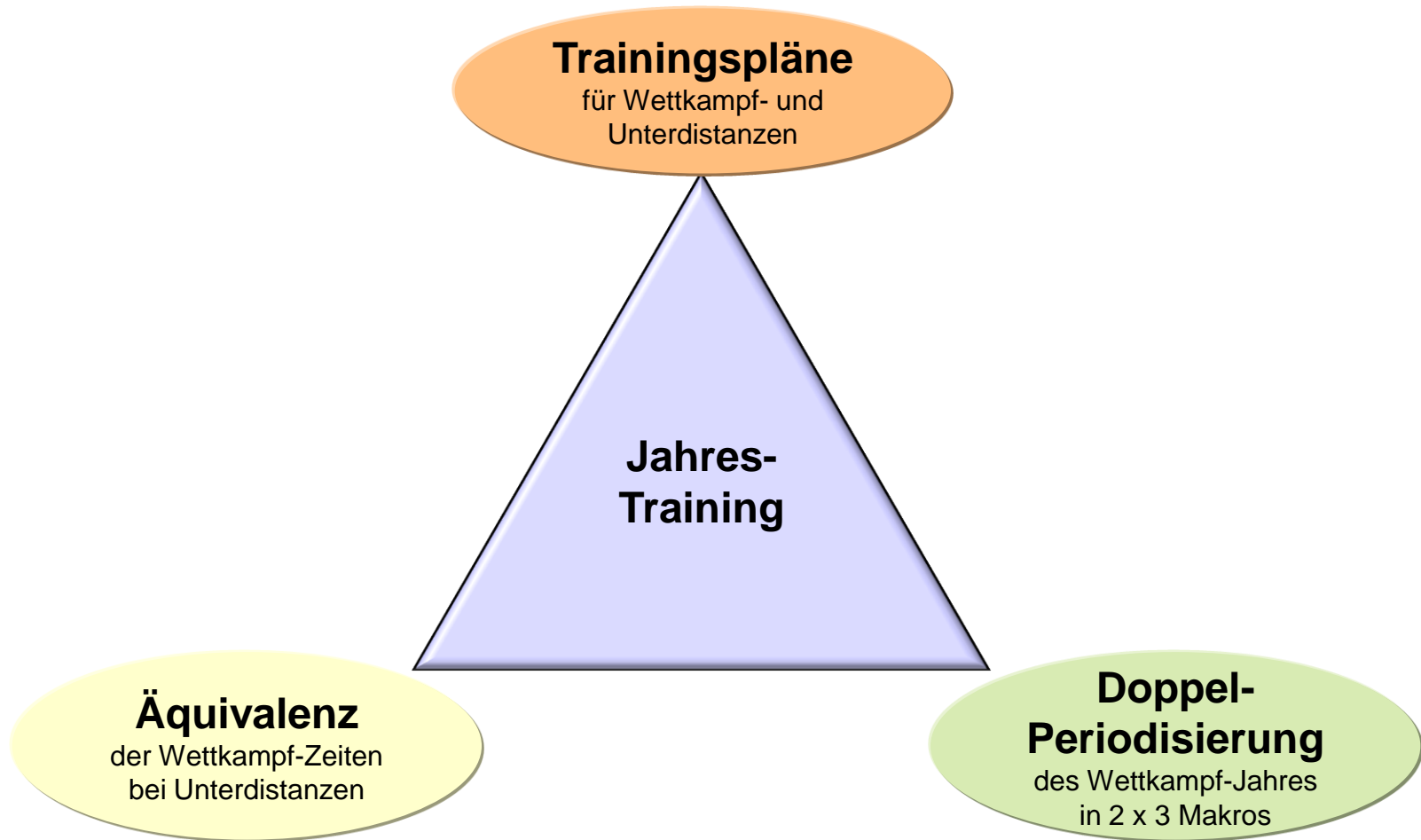
77%

| | | | |
|------------------|-----------|-------------------------------|-----|
| 11.Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 20 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 82 % | Sa | Ruhetag | 0% |
| Summe: 49 km | So | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |

82%

| | | | |
|------------------|-----------|---------------------------------|-----|
| 12.Woche: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 15 km Wettkampf-Renntempo, GA1 | 75% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 10 km lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB | 85% |
| Laufschnitt 80 % | Sa | 4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB | 85% |
| Summe: 135 km | So | 100 km Wettkampf in 9:45 h | 75% |

Jahrestraining Ultramarathon



Vielen Dank

