

Herzlich willkommen bei

Hubert Beck

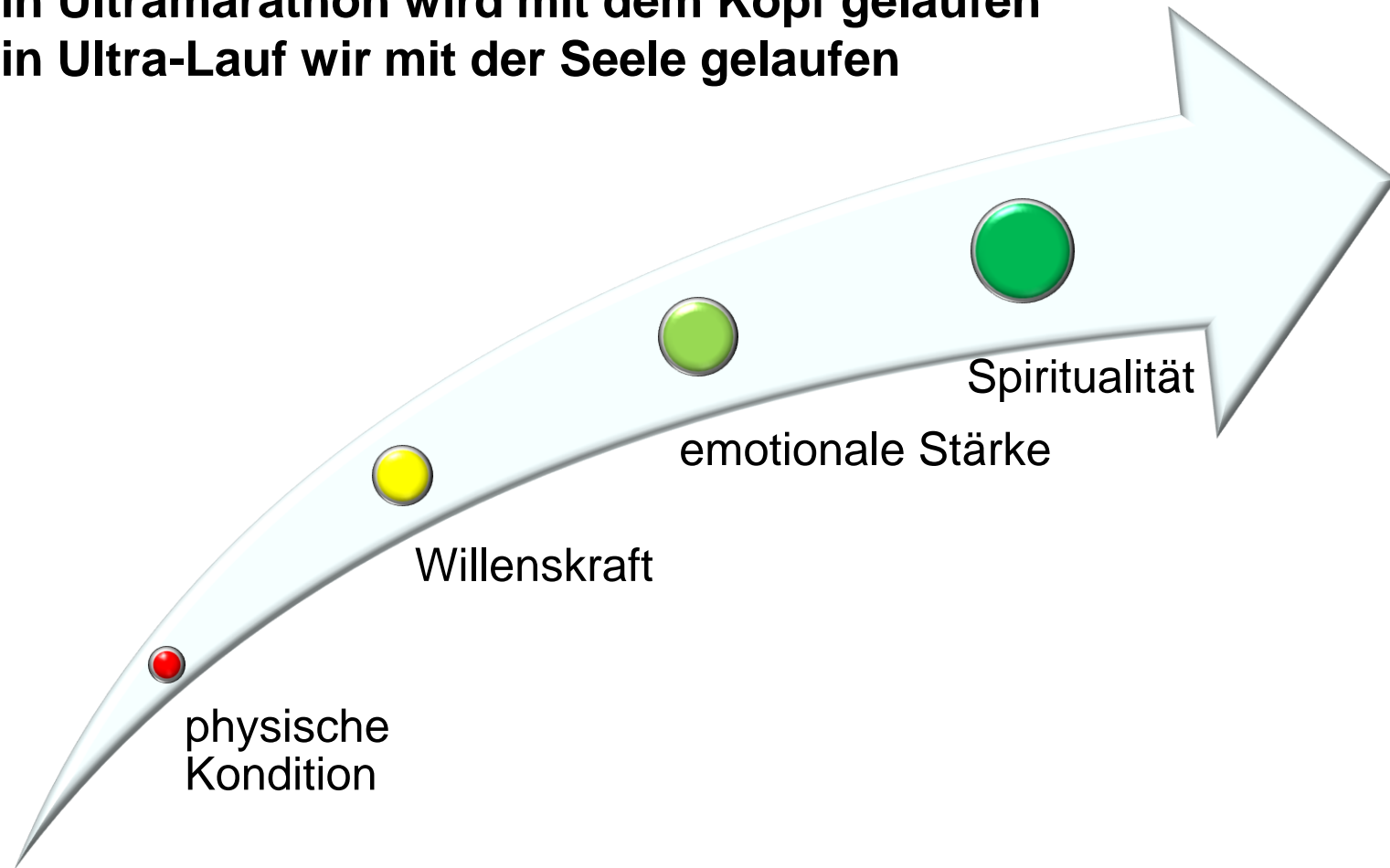
Jahrestraining Ultramarathon

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

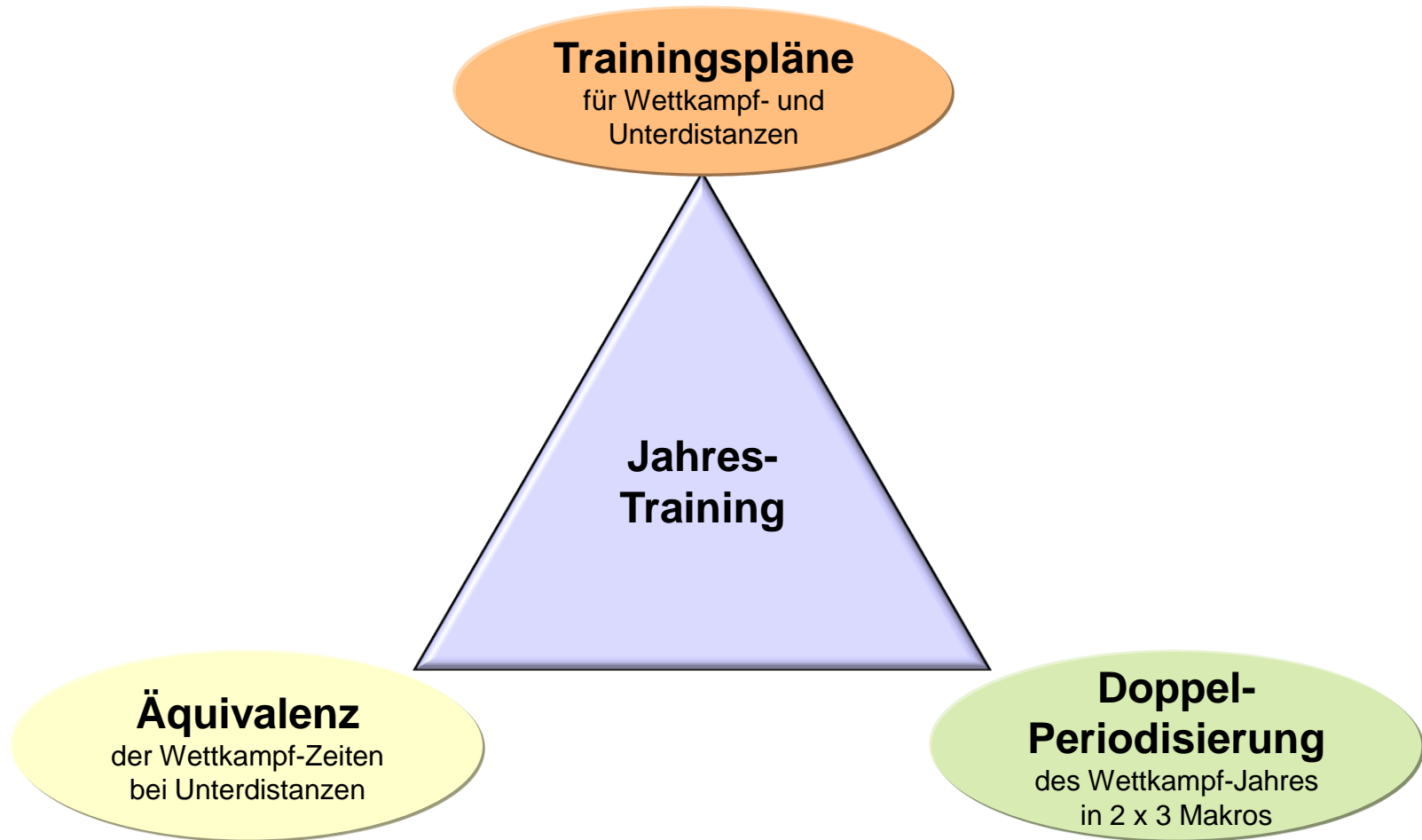
Inhalt Jahrestraining:

- 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:

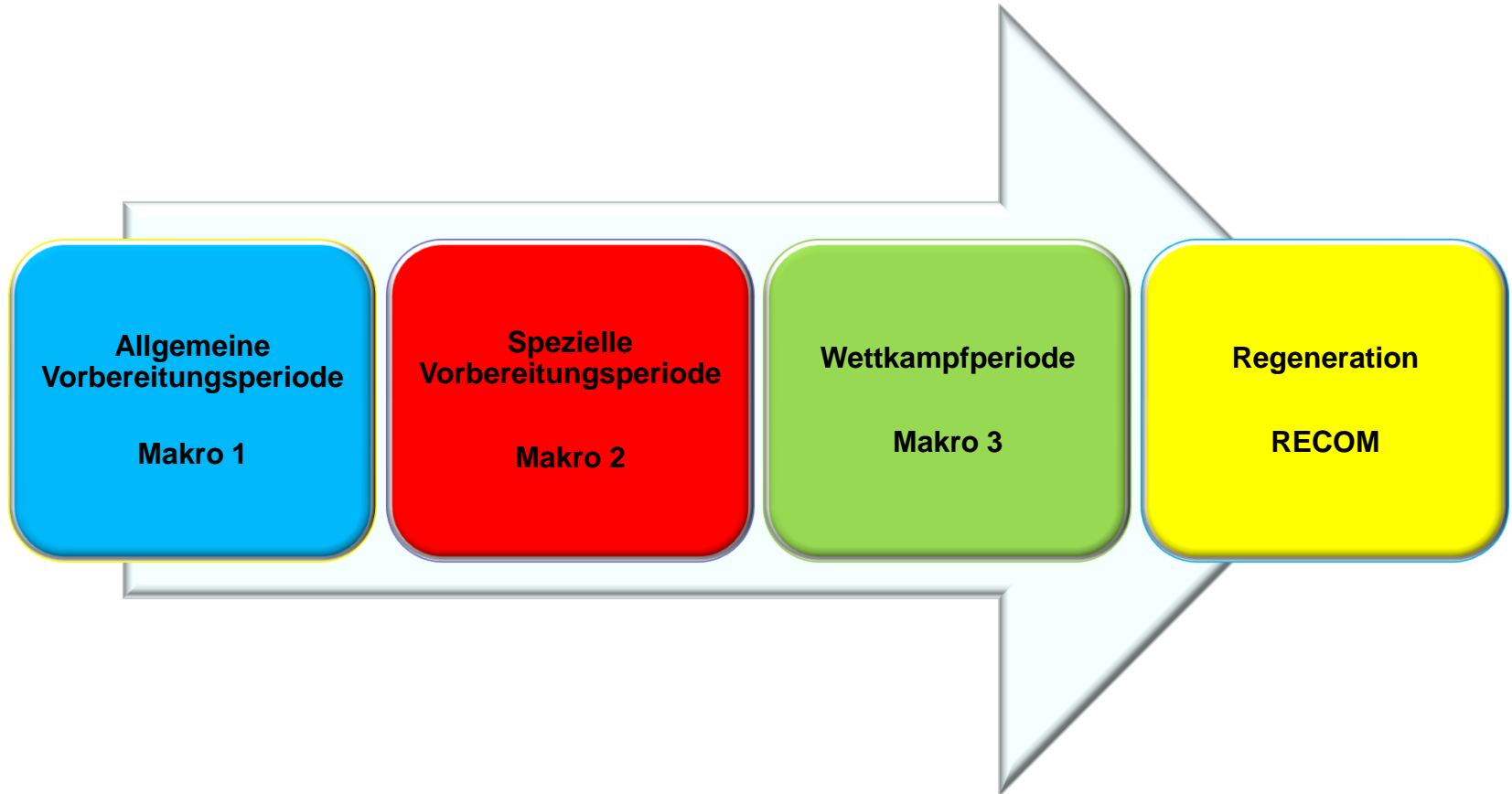
- Der Teilnehmer soll in der Lage sein, ein eigenes, individuelles Jahrestraining zu erstellen

Jahrestraining Ultramarathon



Trainings-Periodisierung, mit 3 Makros & RECOM

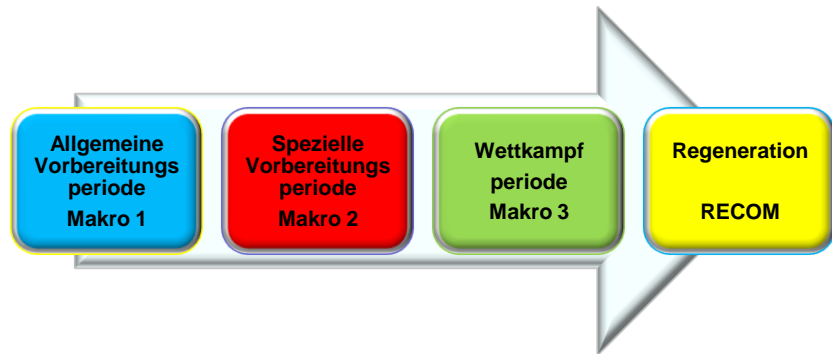
Halbjahrestraining



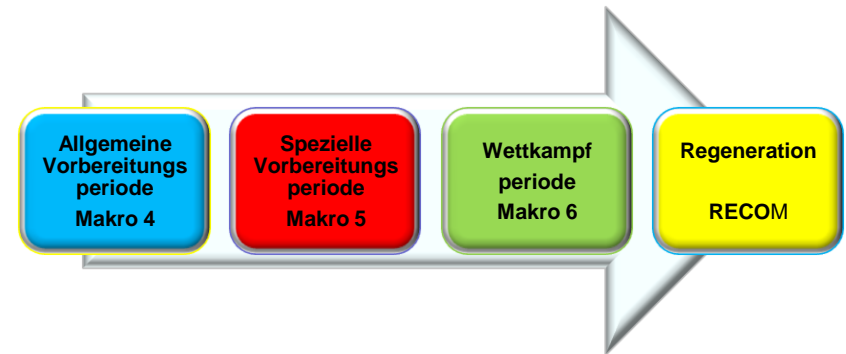
Jahrestraining durch Doppelperiodisierung

Jahrestraining

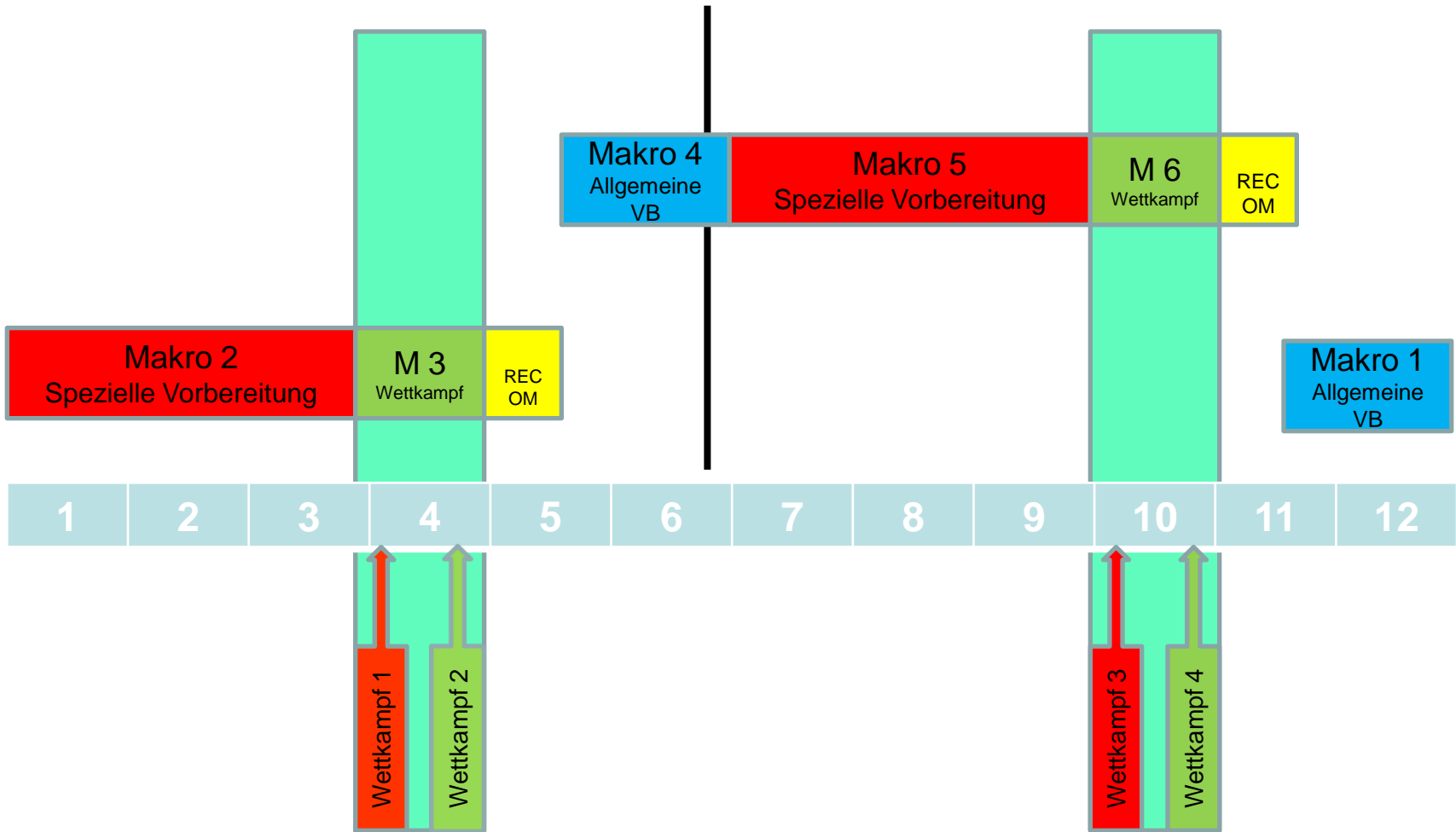
Trainingsperiode 1



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

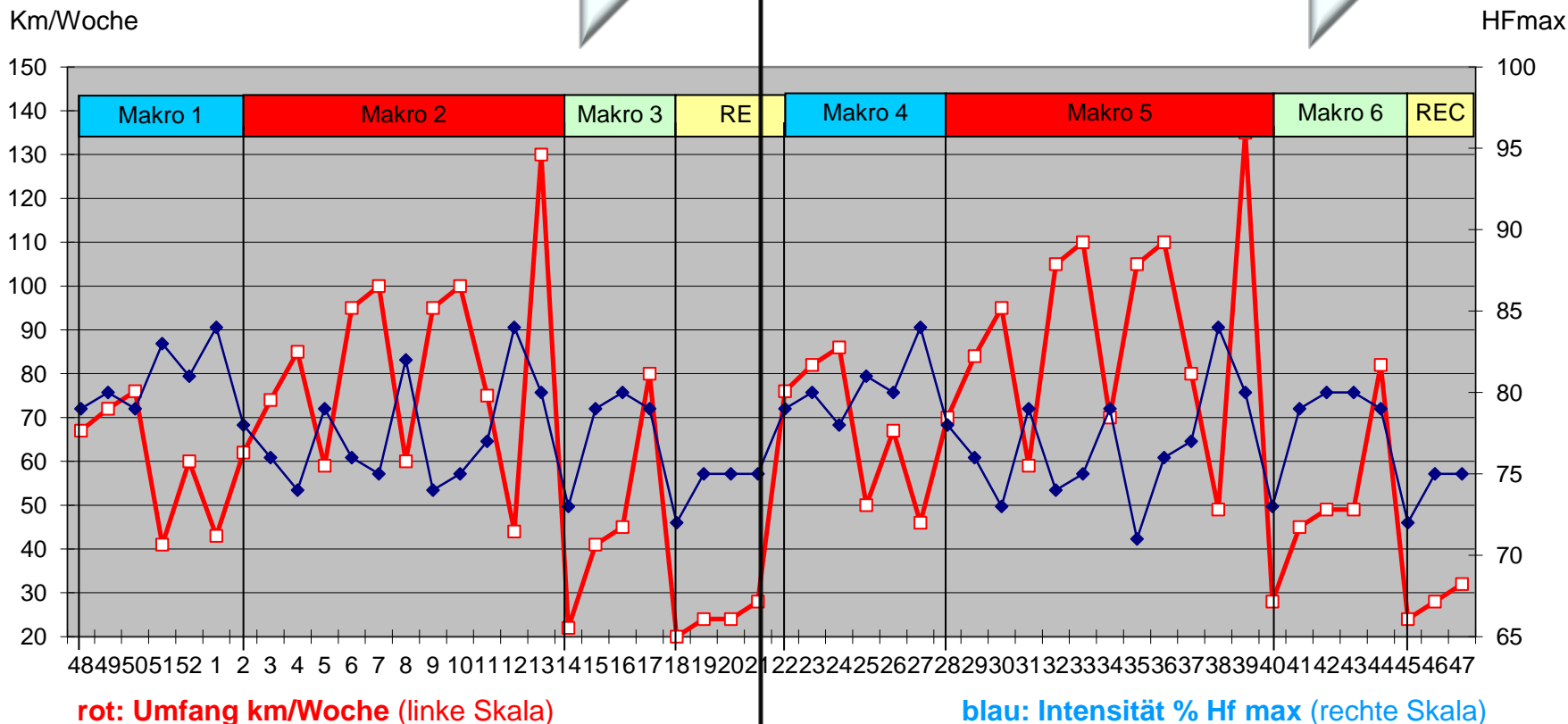
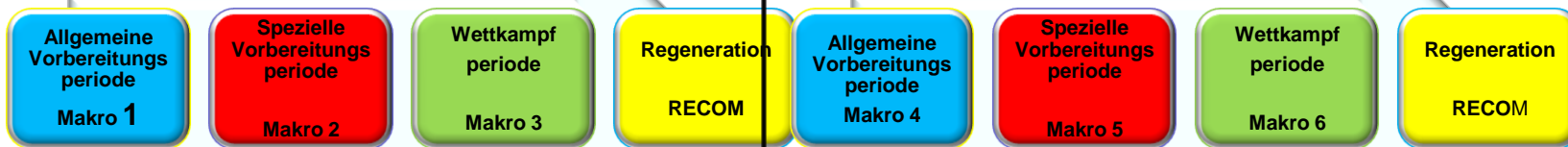
- Die RECOM erfolgt meist über 3-4 Wochen
- Nach der Wettkampfperiode erfolgt ein Zeitraum der Regeneration
- Das Training bei der RECOM dient zur aktiven Regeneration und wird im Umfang stark reduziert (ca. 25%) und in der Intensität beibehalten
- SEMI Training mit alternativen Sportarten wie Radfahren,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

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			

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%

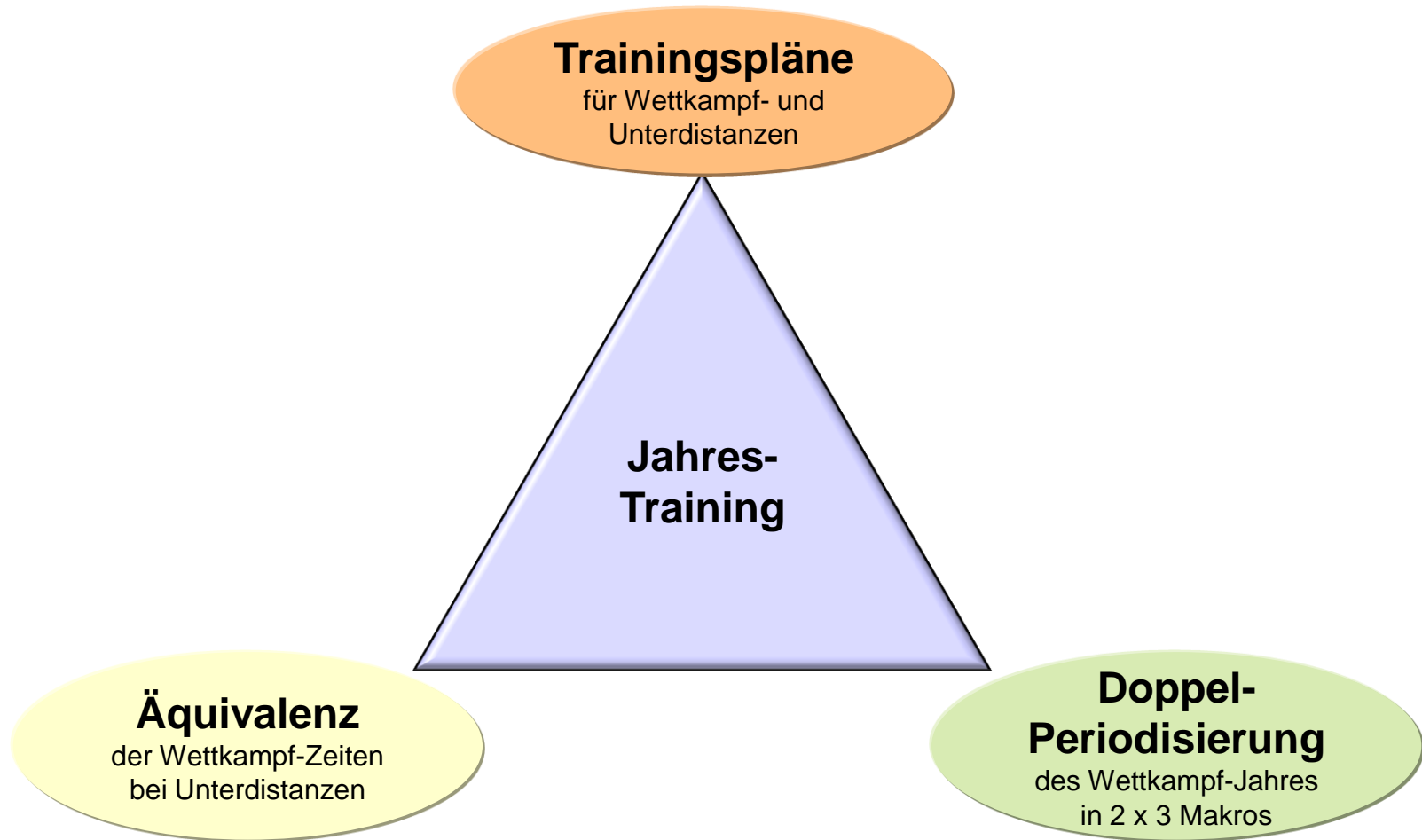
77%

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

