

## Universal-Trainingsplan für den 50 km Ultra-Marathon

Traningseinheit TE		Intensität	
		HF max	
<b>1.Woche:</b>	<b>Mo</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Di</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%
	<b>Do</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Fr</b>	70 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>So</b>	2,5 h langsamer DL, GA1	75%

<b>2.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Di</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	70%
	<b>Mi</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Do</b>	7 x 1000 m Intervalle, SB	90%
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%
	<b>Sa</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>So</b>	3 h langsamer DL, GA1	70%

<b>3.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Mi</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	70%
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%
	<b>Fr</b>	2 h Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
	<b>So</b>	3,5 h langsamer DL, GA1	70%

<b>4.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Di</b>	5 x 2000 m Intervalle, SB	90%
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%
	<b>Do</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	10 km Wettkampf, SB	95%
	<b>So</b>	45 Min. langsamer DL, GA1	70%

<b>5.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	70 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Mi</b>	1,5 h Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Do</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%
	<b>Fr</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Sa</b>	Krafttraining	0%
	<b>So</b>	3,5 h langsamer DL, GA1	75%

<b>6.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RCOM	65%
	<b>Di</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	75%
	<b>Mi</b>	5 x 2000 m Intervalle, SB	90%
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%
	<b>Fr</b>	2 h Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
	<b>So</b>	4 h langsamer DL, GA1	70%

Trainingseinheit TE		Intensität	
		HF max	
<b>7.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	70 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%
	<b>Do</b>	70 Min. Schwellenlauf, IAS	87%
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
	<b>So</b>	Halbmarathon-Wettkampf oder Schwellenlauf 21 km	87%

<b>8.Woche:</b>	<b>Mo</b>	45 Min. langsamer DL, GA1	70%
	<b>Di</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Mi</b>	5-10-15-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Do</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Fr</b>	90 Min. Wettkampf- Renntempo, GA2	80%
	<b>Sa</b>	Krafttraining	0%
	<b>So</b>	4 h langsamer DL, GA1	70%

<b>9.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Di</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Mi</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	70%
	<b>Do</b>	2 h Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
	<b>So</b>	4 h langsamer DL, GA1	75%

<b>10.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	2 h langsamer DL, GA1	75%
	<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	20 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
	<b>So</b>	3 h langsamer DL, GA1	75%

<b>11.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Di</b>	15 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	3,5 h langsamer DL, GA1	70%
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
	<b>So</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%

<b>12.Woche:</b>	<b>Mo</b>	Ruhetag	0%
	<b>Di</b>	60 Min. Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	45 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	20 Min. lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%
	<b>So</b>	50 km-Wettkampf "Taubertal 100"	80%

### Anmerkungen:

Bei allen intensiven Laufeinheiten 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.