

Universal-Trainingsplan für den 50 km Ultra-Marathon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12.Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	60 Min. Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
	Mi	Ruhetag	0%
	Do	45 Min. lockerer DL, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%
	Sa	20 Min. lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%
	So	50 km-Wettkampf	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 84 % der Hfmax

EB: schneller Dauerlauf zwischen 85 % und 86% HFmax

IAS: Individuelle anaerobe Schwelle bei 87 % Hfmax

SB: Spitzenbereich über 90% der 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.