

## Universal-Trainingsplan für den 70 km Ultra-Marathon

		Trainingseinheit TE	Intensität HF max.			Trainingseinheit TE	Intensität HF max.
<b>1.Woche:</b>	<b>Mo</b>	70 Min. langsamer DL, GA1	70%	<b>7.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Di</b>	70 Min lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		<b>Mi</b>	Krafttraining	0%
	<b>Do</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Do</b>	70 Min Schwellenlauf, IAS	87%
	<b>Fr</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	75%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
<b>Sa</b>	2,5 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	Halbmarathon-Wettkampf oder Schwellenlauf, IAS	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	70%		<b>Di</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	<b>Mi</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Mi</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Do</b>	7 x 1000 m Intervalle, SB	90%		<b>Do</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%		<b>Fr</b>	1,5 h locker DL, GA2	80%
	<b>Sa</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	75%		<b>Sa</b>	70 Min. Wettkampf-Renntempo, GA1	78%
<b>Sa</b>	3 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	3,5 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>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Di</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Mi</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	70%		<b>Mi</b>	1,5 h langsamer DL, GA1	70%
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%		<b>Do</b>	70 Min. Schwellenlauf, IAS	87%
	<b>Fr</b>	2 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Fr</b>	15 km Wettkampf-Renntempo, GA1	78%
	<b>Sa</b>	60 Min Wettkampf-Renntempo, GA1	78%		<b>Sa</b>	Krafttraining	0%
<b>Sa</b>	3,5 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	4 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 x 2000 m Intervalle, SB	90%		<b>Di</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		<b>Mi</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%
	<b>Do</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Do</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	75%
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		<b>Fr</b>	Krafttraining	0%
	<b>Sa</b>	10 km Wettkampf, oder Schwellenlauf	90%		<b>Sa</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%
<b>Sa</b>	60 Min. langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>	3 h Wettkampf-Renntempo, GA1	78%		
<b>5.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	<b>11.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%
	<b>Di</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Di</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	1,5 h Wettkampf-Renntempo, GA1	78%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	1,5 h lockerer DL, GA2	80%		<b>Do</b>	3,5 h Wettkampf-Renntempo, GA1	78%
	<b>Fr</b>	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2	80%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%
<b>Sa</b>	3,5 h langsamer DL, GA1	75%	<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>	1,5 h langsamer DL, GA1	75%		<b>Di</b>	70 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Mi</b>	5 x 2000 m Intervalle, SB	90%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%		<b>Do</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%
	<b>Fr</b>	2 h Wettkampf-Renntempo, GA1	78%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%
	<b>Sa</b>	60 Min. lockerer DL, GA2	80%		<b>Sa</b>	70 km Wettkampf "Taubertal 100"	78%
<b>Sa</b>	4 h langsamer DL, GA1	70%	<b>So</b>				

### 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 erfolgt die nächste intensive Belastung, mit anschließenden 5 Minuten im la DL.