

# 100 Meilen-Trainingsplan

Zielzeit 22:40 h

Traningseinheit TE		Intensität		Trainingseinheit		Intensität			
		HF max				HF max			
<b>1.Woche:</b>	<b>Mo</b>	10 km langsamer DL, GA1	75%	10	<b>7.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	12
	<b>Di</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	15		<b>Di</b>	8 km Schwellenlauf, IAS	87%	
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%			<b>Mi</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Do</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%	15		<b>Do</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%			<b>Fr</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren RECOM	65%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
	<b>So</b>	20 km langsamer DL, GA1	75%	20		<b>So</b>	Halbmarathon Wettkampf oder Schwellenlauf	88%	
Laufschnitt 78 %					Laufschnitt 85 %				
Summe: 60 km					Summe: 52 km				
78%				60	85%				52
<b>2.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%		<b>8.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	
	<b>Di</b>	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%	15		<b>Di</b>	10 km langsamer DL, GA1	70%	10
	<b>Mi</b>	12 km lockerer DL, GA2	80%	12		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Do</b>	15 km langsamer DL, GA1	70%	15		<b>Do</b>	20 km langsamer DL, GA1	75%	20
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%			<b>Fr</b>	10 km lockerer DL, GA2	80%	10
	<b>Sa</b>	Krafttraining	0%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
	<b>So</b>	25 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	25		<b>So</b>	50 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	50
Laufschnitt 75 %					Laufschnitt 75 %				
Summe: 67 km					Summe: 90 km				
75%				67	75%				90
<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>	15 km lockerer DL, GA2	80%	15		<b>Di</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Mi</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	15		<b>Mi</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	15
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%			<b>Do</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Fr</b>	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%	15		<b>Fr</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%	15
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	0		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
	<b>So</b>	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	30		<b>So</b>	60 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	60
Laufschnitt 76 %					Laufschnitt 78 %				
Summe: 75 km					Summe: 90 km				
76%				75	78%				90
<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>	10 x 1000 m Intervalle, SB	90%	15		<b>Di</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Mi</b>	Ruhetag	0%			<b>Mi</b>	1-2-3-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	19
	<b>Do</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%	15		<b>Do</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%			<b>Fr</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	0		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
	<b>So</b>	10 km Wettkampf, SB	90%	14		<b>So</b>	50 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	50
Laufschnitt 87 %					Laufschnitt 77 %				
Summe: 44 km					Summe: 69 km				
87%				44	77%				69
<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>	12 km langsamer DL, GA1	70%	12		<b>Di</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%	15
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%			<b>Mi</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Do</b>	30 km langsamer DL, GA1	75%	30		<b>Do</b>	10 km Schwellenlauf, IAS, 87%	87%	14
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%			<b>Fr</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Sa</b>	40 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	40		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
	<b>So</b>	Krafttraining	0%			<b>So</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	15
Laufschnitt 73%					Laufschnitt 82 %				
Summe: 82 km					Summe: 44 km				
73%				82	82%				44
<b>6.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%		<b>12.Woche:</b>	<b>Mo</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Di</b>	10 km lockerer DL, GA2	80%	10		<b>Di</b>	12 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	12
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%			<b>Mi</b>	1-2-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	10
	<b>Do</b>	30 km langsamer DL, GA1	75%	30		<b>Do</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Fr</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%			<b>Fr</b>	5 km langsamer DL, GA1, 5 x 100 m Steigerung	75%	6
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%			<b>Sa</b>	100 Meilen-Lauf in 22:40 h	73%	161
	<b>So</b>	50 km Wettkampf-Renntempo, GA1	73%	50		<b>So</b>	Ruhetag	0%	
Laufschnitt 76 %					Laufschnitt 75 %				
Summe: 90 km					Summe: 189 km				
76%				90	75%				189

**Voraussetzung zu Beginn des Trainings:** Marathon in 4:30 h, 50 km in 5:30 h, 70 km in 8:35 h, 100 km in 13:30 h oder 24 h-Lauf um 155 km  
**100 Meilen-Renntempo:** 8:27 min/km

**la. DI:** 7:06 min/km, **lo. DI:** 6:08 min/km, **IAS:** 5:25 min/km, **2.000 m:** 10:50 min, **1.000 m:** 5:10 h

Bei intensiven, schnellen Trainingseinheiten immer 2 km Ein- und Auslaufen