

## 100 km Trainingsplan

Zielzeit 12:00 Stunden

Traningseinheit TE		Intensität		Trainingseinheit		Intensität			
		HF max				HF max			
<b>1.Woche:</b>	<b>Mo</b>	10 km langsamer DL, GA1	75%	<b>7.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%		
	<b>Di</b>	Krafttraining	0%		<b>Di</b>	8 km Schwellenlauf, IAS	87%		
	<b>Mi</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspie, GA2	80%		<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		
	<b>Do</b>	Ruhetag	0%		<b>Do</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		
	<b>Fr</b>	10 km lockerer DL, GA2	80%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren RECOM	65%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 78 %				Laufschnitt 85 %					
Summe: 50 km		<b>So</b>	15 km langsamer DL, GA1	75%	Summe: 52 km		<b>So</b>	Halbmarathon Wettkampf in 1:54 h	87%
78%				85%					
<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%		<b>Di</b>	10 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%		
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		
	<b>Do</b>	20 km langsamer DL, GA1	70%		<b>Do</b>	20 km Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		<b>Fr</b>	10 km lockerer DL, GA2	80%		
	<b>Sa</b>	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 76 %				Laufschnitt 74 %					
Summe: 59 km		<b>So</b>	10 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 80 km		<b>So</b>	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
76%				74%					
<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>	10 km langsamer DL, GA1	70%		<b>Di</b>	Krafttraining	0%		
	<b>Mi</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%		<b>Do</b>	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		
	<b>Fr</b>	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 74 %				Laufschnitt 73 %					
Summe: 70 km		<b>So</b>	30 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 80 km		<b>So</b>	50 km langamer Dauerlauf, GA1	70%
74%				73%					
<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>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		<b>Di</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		<b>Mi</b>	Krafttraining	0%		
	<b>Do</b>	10 km lockerer DL, GA2	80%		<b>Do</b>	10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		<b>Sa</b>	40 km Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		
Laufschnitt 83 %				Laufschnitt 78 %					
Summe: 39 km		<b>So</b>	10 km Wettkampf, SB	90%	Summe: 65 km		<b>So</b>	Ruhetag	0%
83%				78%					
<b>5.Woche:</b>	<b>Mo</b>	10 km langsamer DL, GA1	70%	<b>11.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%		
	<b>Di</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%		<b>Di</b>	10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		
	<b>Mi</b>	20 km Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Do</b>	Ruhetag	0%		<b>Do</b>	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		
	<b>Fr</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		<b>Sa</b>	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 74%				Laufschnitt 82 %					
Summe: 75 km		<b>So</b>	30 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 39 km		<b>So</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%
74%				82%					
<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%		<b>Di</b>	10 km Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		
	<b>Mi</b>	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	75%		<b>Mi</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Do</b>	Ruhetag	0%		<b>Do</b>	10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		
	<b>Fr</b>	10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%		<b>Fr</b>	Ruhetag	0%		
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%		<b>Sa</b>	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%		
Laufschnitt 75 %				Laufschnitt 79 %					
Summe: 80 km		<b>So</b>	30 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%	Summe: 130 km		<b>So</b>	100 km Wettkampf in 12:00 h	75%
75%				79%					

**Voraussetzung zu Beginn des Trainings:** Marathon in 4:30 h, 50 km in 5:30 h, 70 km in 8:35 h oder 100 km in 13:30 h

**100 km Renntempo:** 7:12 min/km

**la. DI:** 7:06 min/km, **lo. DI:** 6:08 min/km, **RT:** 7:12 min/km, **IAS:** 5:25 min/km, **2000 m:** 10:50 min, **1000 m:** 5:10 min, **400 m:** 1:58 min

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