

50 km Ultra-Marathon Trainingsplan

Zielzeit 4:55 Stunden

		Traningseinheit TE	Intensität			Trainingseinheit	Intensität		
		HF max				HF max			
1.Woche:	Mo	12 km langsamer DL, GA1	70%	7.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%		
	Di	Krafttraining	0%		Di	10 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%		
	Mi	12 km langsamer DL, GA1	75%		Mi	Krafttraining	0%		
	Do	Ruhetag	0%		Do	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		
	Fr	10 km lockerer DL, GA2	80%		Fr	Ruhetag	0%		
	Sa	2 h Radfahren RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 75 %		So	20 km langsamer DL, GA1	75%	Laufschnitt 83 %		So	Halbmarathon Wettkampf oder Schwellenlauf	88%
Summe: 54 km				75%		Summe: 49 km		83%	
2.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	8.Woche:	Mo	6 km langsamer DL, GA1	70%		
	Di	10 km langsamer DL, GA1	75%		Di	Ruhetag	0%		
	Mi	10 km lockerer DL, GA2	80%		Mi	1 h Schwimmen, RECOM	65%		
	Do	Krafttraining	0%		Do	10 km langsamer DL, GA1	75%		
	Fr	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Fr	1-2-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		
	Sa	Ruhetag	0%		Sa	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 76 %		So	25 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 74 %		So	40 km langsamer DL, GA1	70%
Summe: 60 km				76%		Summe: 68 km		74%	
3.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	9.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%		
	Di	12 km lockerer DL, GA2	85%		Di	6 km langsamer DL, GA1	75%		
	Mi	Krafttraining	0%		Mi	Ruhetag	0%		
	Do	7 x 1000 m Intervalle, SB	90%		Do	20 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%		
	Fr	10 km langsamer DL, GA1	70%		Fr	Krafttraining	0%		
	Sa	Ruhetag	0%		Sa	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 79 %		So	30 km Langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 77 %		So	40 km langsamer DL, GA1	75%
Summe: 65 km				79%		Summe: 66 km		77%	
4.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	10.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%		
	Di	Krafttraining	0%		Di	10 km langsamer DL, GA1	75%		
	Mi	7 x 1.000 m Intervalle, SB	90%		Mi	Krafttraining	0%		
	Do	10 km langsamer DL, GA1	75%		Do	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	10 km langsamer DL, GA1	75%		
	Sa	10 km Wettkampf, SB	95%		Sa	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 83 %		So	6 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 78 %		So	20 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%
Summe: 43 km				83%		Summe: 55 km		78%	
5.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	11.Woche:	Mo	Krafttraining	0%		
	Di	Ruhetag	0%		Di	2 h Radfahren, RECOM	65%		
	Mi	10 km langsamer DL, GA1	75%		Mi	10 km langsamer DL, GA1	70%		
	Do	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	85%		Do	Ruhetag	0%		
	Fr	Krafttraining	0%		Fr	20 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%		
	Sa	10 km lockerer DL, GA2	85%		Sa	Ruhetag	0%		
Laufschnitt 80 %		So	32 km langsamer DL, GA1	75%	Laufschnitt 77 %		So	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
Summe: 66 km				80%		Summe: 45 km		77%	
6.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	12.Woche:	Mo	Ruhetag	0%		
	Di	Krafttraining	0%		Di	6 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%		
	Mi	15 km Wettkampf-Renntempo, GA2	80%		Mi	Ruhetag	0%		
	Do	Ruhetag	0%		Do	6 km lockerer DL, GA2	85%		
	Fr	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Fr	Ruhetag	0%		
	Sa	Ruhetag	0%		Sa	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%		
Laufschnitt 77 %		So	35 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 83 %		So	50 km-Wettkampf in 4:55 h	80%
Summe: 65 km				77%		Summe: 70 km			

Voraussetzung zu Beginn des Trainings: Halbmarathon in 2:10 h, Marathon: in 4:30 h, 50 km in 5:30 h, 70 km in 8:35 h oder 100 km in 13:30 h
Renntempo: 5:54 min/km

La. DI: 7:06 min/km, **Io. DI:** 6:08 min/km, **RT:** 5:54 min/km, **IAS:** 5:25 min/km, **2.000 m:** 10:50 min, **1.000 m:** 5:10 min, **400 m:** 1:58 min

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