

## 70 km Ultra-Marathon Trainingsplan

Zielzeit 7:40 Stunden

		Traningseinheit TE	Intensität HF max			Trainingseinheit	Intensität HF max		
<b>1.Woche:</b>	<b>Mo</b>	12 km langsamer DL, GA1	70%	75%	Laufschnitt 75 %	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	
	<b>Di</b>	Krafttraining	0%			<b>Di</b>	8 km lockerer DL, GA2	80%	
	<b>Mi</b>	15 km langsamer DL, GA1	75%			<b>Mi</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Do</b>	Ruhetag	0%			<b>Do</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	
	<b>Fr</b>	12 km lockerer DL, GA2	80%			<b>Fr</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Sa</b>	2 h Radfahren RECOM	65%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
Summe: 60 km		<b>So</b>	20 km langsamer DL, GA1	75%	Summe: 48 km		<b>So</b>	Halbmarathon Wettkampf oder Schwellenlauf	88%
<b>2.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	76%	Laufschnitt 76 %	<b>Mo</b>	6 km langsamer DL, GA1	70%	
	<b>Di</b>	10 km langsamer DL, GA1	75%			<b>Di</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Mi</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%			<b>Mi</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	
	<b>Do</b>	Krafttraining	0%			<b>Do</b>	10 km Wettkampf-Renntempo, GA1	78%	
	<b>Fr</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%			<b>Fr</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%	
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
Summe: 65 km		<b>So</b>	25 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 71 km		<b>So</b>	40 km langsamer DL, GA1	70%
<b>3.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	76%	Laufschnitt 78 %	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	
	<b>Di</b>	15 km lockerer DL, GA2	80%			<b>Di</b>	10 km langsamer DL, GA1	75%	
	<b>Mi</b>	Krafttraining	0%			<b>Mi</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Do</b>	7 x 1000 m Intervalle, SB	90%			<b>Do</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	
	<b>Fr</b>	12 km langsamer DL, GA1	70%			<b>Fr</b>	10 km langsamer DL, GA1	65%	
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
Summe: 70 km		<b>So</b>	30 km Langsamer DL, GA1	70%	Summe: 75 km		<b>So</b>	40 km Wettkampf-Renntempo, GA1	78%
<b>4.Woche:</b>	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	65%	78%	Laufschnitt 79 %	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	
	<b>Di</b>	Krafttraining	0%			<b>Di</b>	8 km lockerer DL, GA2	80%	
	<b>Mi</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%			<b>Mi</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Do</b>	10 km langsamer DL, GA1	70%			<b>Do</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%	
	<b>Fr</b>	Ruhetag	0%			<b>Fr</b>	8 km langsamer DL, GA1	70%	
	<b>Sa</b>	10 km Wettkampf, SB	95%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
Summe: 47 km		<b>So</b>	8 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 61 km		<b>So</b>	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	78%
<b>5.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Schwimmen, RECOM	65%	79%	Laufschnitt 76 %	<b>Mo</b>	1 h Schwimmen, RECOM	0%	
	<b>Di</b>	Ruhetag	0%			<b>Di</b>	8 km lockerer DL, GA2	80%	
	<b>Mi</b>	12 km langsamer DL, GA1	75%			<b>Mi</b>	Krafttraining	0%	
	<b>Do</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%			<b>Do</b>	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	78%	
	<b>Fr</b>	Krafttraining	0%			<b>Fr</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Sa</b>	12 km lockerer DL, GA2	80%			<b>Sa</b>	Ruhetag	0%	
Summe: 70 km		<b>So</b>	32 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 53 km		<b>So</b>	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
<b>6.Woche:</b>	<b>Mo</b>	2 h Radfahren, RECOM	65%	76%	Laufschnitt 79 %	<b>Mo</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Di</b>	12 km Wettkampf-Renntempo, GA1	78%			<b>Di</b>	6 km lockerer DL, GA2	80%	
	<b>Mi</b>	10 km lockerer DL, GA2	80%			<b>Mi</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Do</b>	Ruhetag	0%			<b>Do</b>	6 km lockerer DL, GA2	80%	
	<b>Fr</b>	12 km Schwellenlauf, IAS	87%			<b>Fr</b>	Ruhetag	0%	
	<b>Sa</b>	Ruhetag	0%			<b>Sa</b>	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%	
Summe: 73 km		<b>So</b>	35 km langsamer DL, GA1	70%	Summe: 90 km		<b>So</b>	70 km-Wettkampf in 7:40 h	78%

**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:** 6:34 min/km

**La. DI:** 7:06 min/km, **lo. DI:** 6:08 min/km, **RT:** 6:51 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