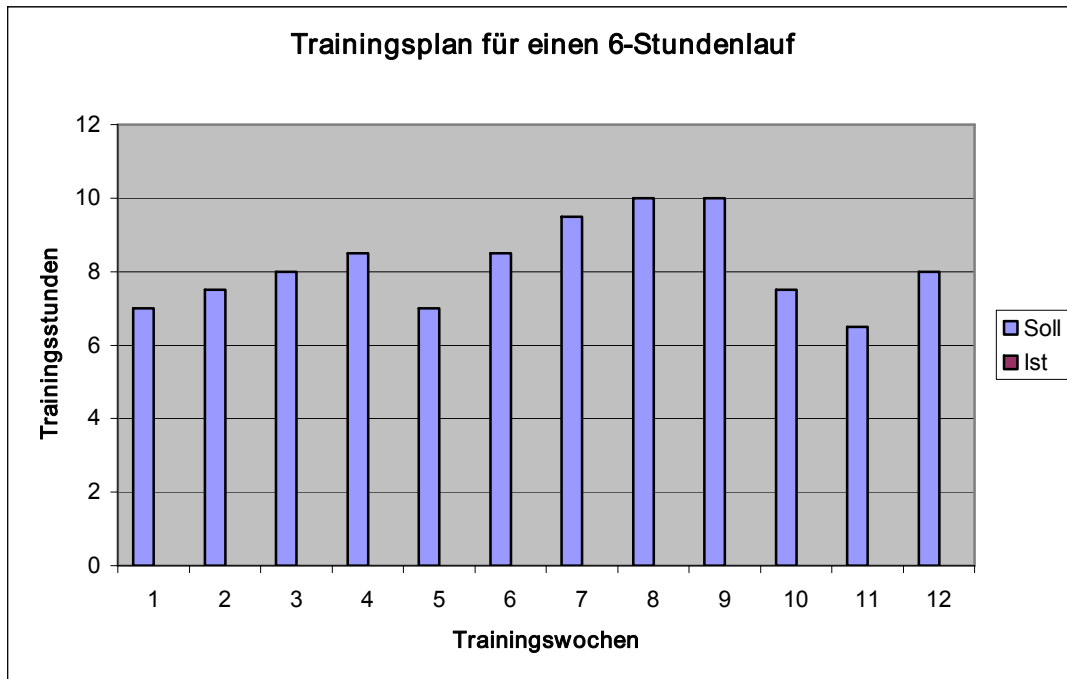


ERLÄUTERUNGEN TRAININGSPLAN 6-Stundenlauf



Es gibt viele Möglichkeiten mit Training („Laufen mit System“) ein Ziel zu erreichen. Im Gegensatz zum Mustertrainingsplan Rennsteig, habe ich diesmal keine Kilometer- und Tempovorgaben, sondern Zeit- und Herzfrequenzangaben gemacht.

Gerade das Training nach Zeit ist eine wichtige mentale Vorbereitung auf einen Mehr-Stundenlauf, denn dort gilt es zunächst einmal eine bestimmte Dauer zu laufen und erst in zweiter Linie eine beabsichtigte Anzahl an Kilometern. Im Training dies zu trainieren, am Wochenende also mal 2 Stunden in eine Richtung von zu Hause weg zu laufen und dann zu drehen, statt sich 30 oder 40 Kilometer vorzunehmen, ist eine wichtige mentale Vorbereitung.

6-Stundenlauf		% HFmax von	% Hfmax bis
Dauerlauf	Super-Sauerstofflauf	65	69
	Langsamer Dauerlauf	70	75
	Mittlerer Dauerlauf	76	80
	Zügiger Dauerlauf	80	85
Tempo	Intervalle im HMRT oder MRT, alternativ Fahrtspiel		

Und für die Freunde des an der Herzfrequenz orientierten Trainings bietet das Ultratraining gute Einsatzmöglichkeiten für die Pulsuhr.

Höhepunkte des Trainings sind die Wochen 7 und 8, an denen Samstag und Sonntag in der Summe 6 Stunden gelaufen werden. Abgesehen von dieser wieder mal guten Vorbereitung für den Kopf habe ich sehr gute Erfahrung mit den geplanten Kombinationen SSL am Samstag und MDL am Sonntag gemacht.

Viel Freude bei Mehrstundenrennen wünscht euch euer Andreas Butz

Individuelle und handgemachte Trainingspläne schreibt Andreas Butz auf Honorarbasis. Auch Leistungsdiagnostik mit Herzfrequenzmessung und Laktatwertbestimmung zählen zu seinen Dienstleistungen. Mitgliedern der DUV hat er Sonderkonditionen eingeräumt, die unter www.laufcampus.com ersichtlich sind.

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
1	Soll- mfang Training		1	1,5	1		1,5	2	7,0
2	Soll- mfang Training		1	1,5	1		1,5	2,5	7,5
3	Soll- mfang Training		1	1,5	1		1,5	3	8,0
4	Soll- mfang Training		1	1,5	1		1,5	3,5	8,5
5	Soll- mfang Training		1	1,5	1		1,5	2	7,0
6	Soll- mfang Training		1	2	1		1,5	3	8,5
7	Soll- mfang Training		1	2	1		2	3,5	9,5
8	Soll- mfang Training		1	2	1		1,5	4,5	10,0
9	Soll- mfang Training		1	2	1		2,5	3,5	10,0
10	Soll- mfang Training		1	1,5	1		1,5	2,5	7,5
11	Soll- mfang Training		1	1	1		1,5	2	6,5
12	Soll- mfang Training		1	1				6	8,0