



AUTOR: HUBERT BECK

ULTRALAUF-JAHRESTRAINING

Viele Ultraläufer bereiten sich für einen Ultra-Wettkampf gezielt über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten vor. Danach folgt die verdiente Regeneration mit stark reduziertem Training. Das Training nach dieser Regenerationsphase wird jedoch oft auf ein Minimum heruntergefahren oder erfolgt nur sporadisch. Daraus resultieren meist Gewichtszunahme und ein Verlust an Leistungsfähigkeit. Erst in der neuen Saison beginnt dann, oft mühsam, erneut das Ultra-Training für das nächste Wettkampfvorhaben, nun aber auf einem sehr niedrigen Ausgangsniveau. Eine Verbesserung der letzten Wettkampfleistungen ist auf diese Weise nur schwer möglich. Ein gut geplantes Jahrestreining bietet dagegen die Möglichkeit, seine Leistungsfähigkeit im Ultrabereich über das ganze Jahr hinweg zu steigern ohne dass die Regeneration dabei zu kurz kommt. Insbesondere empfiehlt es sich, das Kraft- und Tempotraining, welches die Grundschnelligkeit beim Ultralaufen maßgeblich erhöht, dem speziellen Ultralauftraining vorzulagern. So reduziert man in den nachfolgenden Zeiten hoher Trainingsumfänge die Gefahr von Verletzungen oder Überlastungen, sodass ein optimales Training möglich wird.

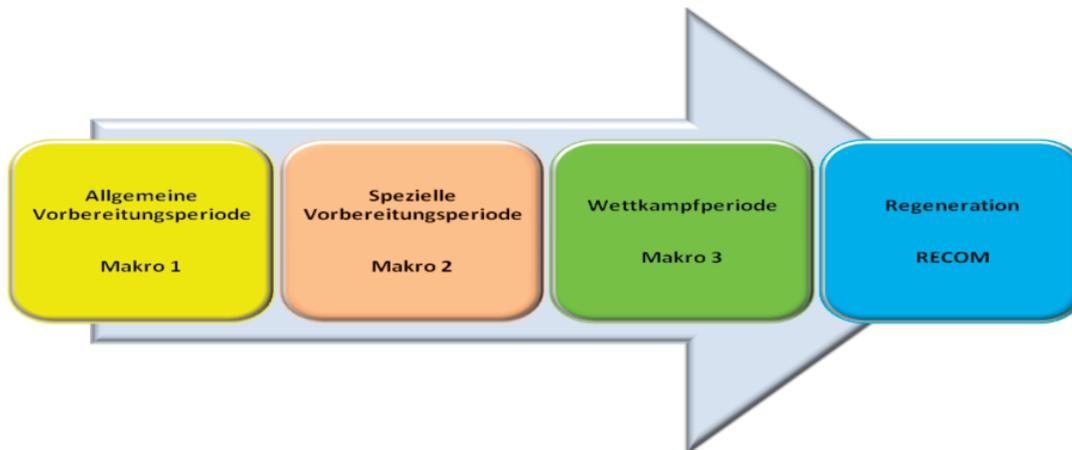
Eine derartige ganzjährige Aneinanderreihung von regenerativen und leistungsfördernden Trainingsmodulen führt zu einer kontinuierlichen Leistungsverbesserung, während beim sporadischen Training der Athlet immer wieder von vorne anfangen muss, ohne in den Genuss einer weiterführenden sportlichen Leistungssteigerung zu kommen.

Beim Ultralauf-Jahrestreining wird das Jahr in mehrere Trainingszyklen (Makros) mit unterschiedlichen Trainings-Inhalten und Trainings-Schwerpunkten eingeteilt. Zum Ziel eines jeden leistungssportlichen Trainings, nämlich beim jeweils bevorstehenden Wettkampf in Bestform zu sein, kommt nun zusätzlich das Ziel der kontinuierlichen Leistungsverbesserung, die wiederum diese angestrebte Höchstform verbessern soll. Bei der Doppel-Periodisierung wird das Jahr in zwei Trainingsabschnitte eingeteilt – etwa in einen Frühjahrs- und einen Herbstteil – mit je einem Hauptwettkampf, beispielsweise je einem 100-km-Lauf.

Das Ultralauf-Jahrestreining kann bei Läufern mit einer 100-km-Bestzeit von mehr als 9 Stunden zu Leistungsverbesserungen von 30 bis 45 Minuten pro Trainingsperiode führen, ein Niveau von 9 Stunden oder darunter ist noch um je 10 bis 20 Minuten zu steigern. Bei solchen Verbesserungen wird natürlich vorausgesetzt, dass die persönliche relative Leistungsgrenze des Athleten noch nicht erreicht ist, und dass Talent, Alter, Gesundheit sowie die „Grundkonstitution“ Steigerungen noch grundsätzlich ermöglichen. Ein talentierter Ultraläufer kann so innerhalb eines Trainingsjahres seine 100-km-Bestzeit um bis zu 60-90 Minuten steigern.

Entsprechend sind unter den genannten Bedingungen für einen 24-h-Läufer Verbesserungen von 10 bis 15 km pro Trainingsperiode möglich, d.h. innerhalb eines Jahres um 20 bis 30 km.

Eine Trainingsperiode ist aus vier Trainingszyklen (Makros) aufgebaut:



Ein Ultralauf-Jahrestraining mit einer Doppel-Periodisierung besteht aus zwei Perioden mit den folgenden modularen Trainingszyklen (Makros):

Allgemeine Vorbereitungsperiode: (Makro 1 und 4)

Das Ultralauf-Jahrestraining beginnt mit der allgemeinen Vorbereitungsperiode von ca. 6-8 Wochen. Hier werden vorwiegend Kraft und Schnelligkeit trainiert, um die Grundschnelligkeit zu verbessern. Zu Beginn des Jahrestrainings ist die Analyse des aktuellen Leistungsstands durch eine Leistungsdiagnostik oder einen Conconi-Test zu empfehlen. So lässt sich die aktuelle anaerobe Schwelle bestimmen, aus welcher die „richtigen“ Herzfrequenzen für die Trainingsbelastungen im langsamen und lockeren Dauerlauf abgeleitet werden. In der „Allgemeinen Vorbereitungsperiode“ ist der Trainingsumfang submaximal, jedoch ist ein 3-h-Lauf pro Woche zu empfehlen. Einen Trainingsschwerpunkt bilden dabei Intervalle, Schwellenläufe, Krafttraining und Wettkämpfe auf Unterdistanzen. Bei fünf Trainingstagen pro Woche, sind zwei schnelle Einheiten und drei langsame bis lockere Einheiten zu empfehlen. Als Trainings-Inhalt des Makros „Allgemeine Vorbereitungsperiode“ ist z.B. ein Halbmarathontraining geeignet, dessen Intensitätsniveau beim langsamen Dauerlauf äquivalent zur angestrebten Ultralaufleistung ist (siehe Tabelle Trainingsintensität beim Ultralauf-Jahrestraining mit Äquivalenz HM).

Spezielle Vorbereitungsperiode: (Makro 2 und 5)

Der für den Ultralauf relevante Trainingsplan ist in dem Makro „Spezielle Vorbereitungsperiode“ enthalten, meist über eine Dauer von 12-16 Wochen. Zunächst wird dabei die Grundaussdauer und danach zunehmend die Kraftausdauer trainiert. Der Schwerpunkt des Trainings liegt in den extensiven langen Läufen, die immer weiter ausgedehnt werden. Dies optimiert den Fettverbrennungsprozess und trainiert zugleich die mentale Belastungsfähigkeit. Repräsentativ für diese Phase sind die beiden Trainingseinheiten „eine Woche lang täglich ein 3-Stunden-Lauf“ und „mehrfach 5 Stunden-Läufe“. Hinzu kommt das Training, welches angepasst ist an die speziellen Anforderungen des geplanten Ultralaufs wie Trails, viele Höhenmeter, Kälte, Hitze, Sand, Meereshöhe oder das Tragen eines Rucksacks.

Der Umfang und die Intensität des Trainings sind dabei individuell so zu begrenzen, dass am nächsten Tag immer noch weiter trainiert werden kann. Bei sechs Trainingstagen pro Woche werden maximal zwei schnellere Lafeinheiten trainiert, die anderen Läufe sind im langsamen bis lockeren Dauerlauf zu empfehlen. Am Ende der speziellen Vorbereitungsperiode erfolgt ein 2-3 wöchiges Tapering so dass der Athlet regenerieren kann und am Wettkampftag die maximale Leistungsfähigkeit erreicht ist.

Wettkampfperiode: (Makro 3 und 6)

Das Training nach dem ersten Wettkampf bis zum Abschluss des letzten Wettkampfes der Saison wird als Wettkampfperiode bezeichnet. Ziel ist es, mit dem zuvor antrainierten Leistungsvermögen weitere Wettkämpfe zu bestreiten. Über diesen ganzen Zeitraum von z.B. vier bis sechs Wochen gilt es, die aufgebaute Leistungsfähigkeit zu erhalten und dabei aktiv zu regenerieren. Der Trainingsumfang wird deshalb stark reduziert und die Trainings-Intensität erhöht. Pro Woche sind dazu 3-4 Laufeinheiten zu empfehlen. Das Training kann mit Alternativsportarten und Krafttraining erweitert werden. Je nach Regenerationsfähigkeit und Verausgabung beim Ultra-Wettkampf, ist es meist vier Wochen nach dem Ultralauf möglich, an einem weiteren Wettkampf z.B. 50-km- oder 6-h-Lauf teilzunehmen. Wer dies nicht möchte, beendet die Wettkampf-Saison und trainiert mit dem Makro „Übergangsperiode“ weiter.

Übergangsperiode: (Makro RECOM)

Nach der Wettkampfperiode folgt eine Zeit der aktiven Regeneration und Kompensation (RECOM) über einen Zeitraum von ca. 3 bis 4 Wochen. Dabei sind besonders Alternativsportarten zu empfehlen wie Radfahren und Schwimmen, die den lauftypischen Bewegungsapparat entlasten. Bei einer Doppel-Periodisierung beginnt nach der RECOM die nächste Periode mit dem Makro „Allgemeine Vorbereitung“ und dem nächsten großen sportlichen Leistungsziel.

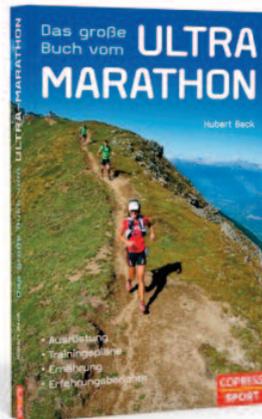
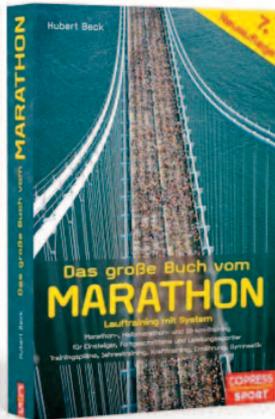
Individuelle Anwendung des Ultralauf-Jahrestrainings:

Ein effektives Jahrestraining ist modular aufgebaut aus Trainingszyklen (Makros) mit zugehörigen spezifischen Trainingsplänen. Die Trainingsinhalte der Makros müssen in Umfang und Intensität mit der eigenen Leistungsfähigkeit und mit dem sportlichen Ultralaufziel übereinstimmen.

- Um das Jahrestraining zu strukturieren, erfolgt zunächst die Terminplanung für die Ultra-Hauptwettkämpfe und für die Neben-Wettkämpfe.
- Für die „Spezielle Vorbereitungsperiode“ wird der passende Trainingsplan der geplanten Ultra-Disziplin ausgesucht. Die Länge dieses Plans und der Termin des Wettkampfs bestimmen den Trainingsbeginn für das Makro „Spezielle Vorbereitungsperiode“.
- Die „Allgemeine Vorbereitungsperiode“ beginnt ca. 6 Wochen vor der „Speziellen Vorbereitungsperiode“.
- Das vier bis sechs Wochen lange Makro „Wettkampfperiode“ beginnt nach der „speziellen Vorbereitungsperiode“ und endet mit dem letzten geplanten Wettkampf der Saison.
- Die Übergangsperiode „RECOM“ von 3-4 Wochen schließt unmittelbar an die Wettkampfperiode an und endet bei einer Doppel-Periodisierung mit Beginn des neuen Makros „Allgemeine Vorbereitungsperiode“.
- Termine, die von den Makros nicht nahtlos abgedeckt sind, werden mit dem Trainingsinhalt der relevanten Makros entweder erweitert (Wiederholung z.B. der vorletzten Woche des Makros) oder reduziert. Die erste und die letzte Woche eines Makros sollten aber in jedem Fall übernommen werden.

Eine Fülle von Trainingsplänen für die „Allgemeine Vorbereitungsperiode“ enthält „Das große Buch vom Marathon“. Ausgerichtet auf die Wettkampfziele Halbmarathon und Marathon gibt es dort Pläne für jede Leistungsklasse. Die zur „Speziellen Vorbereitungsperiode“ passenden Pläne stehen in „Das große Buch vom Ultramarathon“, orientiert am 100-km- und am 24-h-Lauf und ebenfalls für alle Leistungsklassen. Zusätzlich finden sich dort Trainingspläne für die Ultra-Traumziele Marathon des

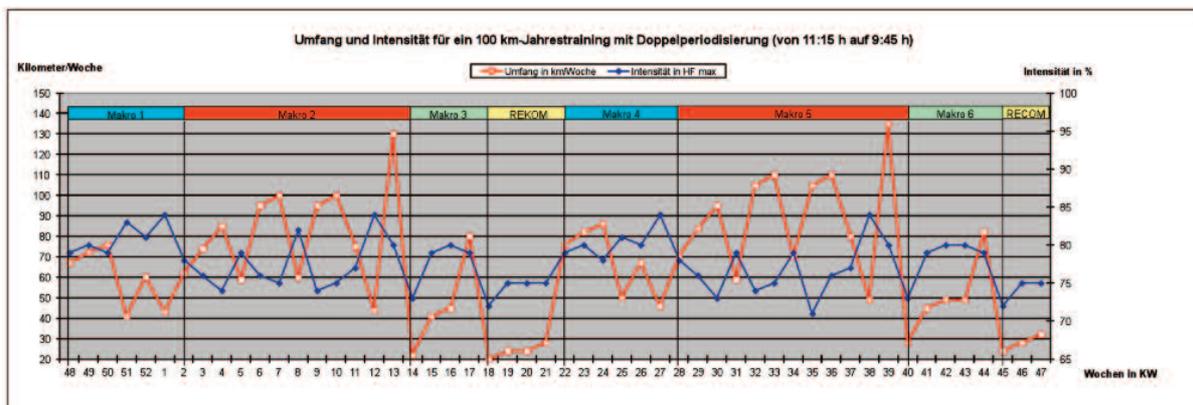
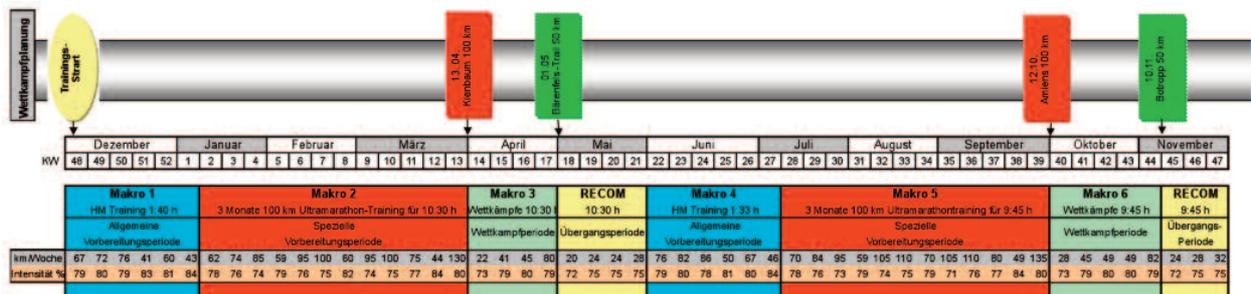
Sables, Transalpine-Run, Ultra-Trail du Mont-Blanc, Jungle Marathon, Leadville Trail 100, Spartathlon und Yukon Arctic Ultra.



Hubert Beck ist DLV-A Trainer und Buchautor

Grafische Darstellung eines Ultralauf-Jahrestrainings mit Doppel-Periodisierung

Beispiel 100 km Lauf von 11:15 h auf 9:45 h:



Trainingsintensitäten beim Ultralauf-Jahrestraining für den 100 km- und 24 h- Lauf:

100-km-Zeitziel: in h	12:00	11:15	10:30	9:45	9:00	8:20	8:00	7:40	7:20	7:00	6:40	6:30	6:20	6:15	6:10
Mittleres Renntempo 100 km: in min/km	7:12	6:45	6:18	5:51	5:24	5:00	4:48	4:36	4:24	4:12	4:00	3:54	3:48	3:45	3:42
24-h-Leistungsziel: in km	160	170	180	195	210	215	225	235	245	257	270	277	284	288	292
Mittleres Renntempo 24-h-Lauf: in min/km	9:00	8:28	8:00	7:23	6:51	6:41	6:24	6:07	5:52	5:36	5:20	5:11	5:04	5:00	4:56
Trainingsintensität: in min/km															
langsamer DL (70-75% HFmx)	7:06	6:39	6:13	5:46	5:19	5:02	4:53	4:44	4:35	4:26	4:17	4:17	4:17	4:17	4:17
lockerer DL (76-80% HFmx)	6:08	5:45	5:22	4:59	4:36	4:21	4:13	4:05	3:58	3:50	3:42	3:42	3:42	3:42	3:42
Schwellentempo (87%HFmx)	5:25	5:04	4:44	4:24	4:03	3:50	3:43	3:36	3:29	3:23	3:16	3:16	3:16	3:16	3:16
Intervalle 1.000 m	5:10	4:50	4:31	4:12	3:52	3:39	3:33	3:26	3:20	3:13	3:13	3:13	3:13	3:13	3:13
Intervalle 2.000 m	10:50	10:09	9:28	8:48	8:07	7:40	7:26	7:13	6:59	6:46	6:46	6:46	6:46	6:46	6:46
Allgemeine Vorbereitungsperiode: Makro 1 und 4															
Äquivalenz Halbmarathon-Training: in h	1:55	1:47	1:40	1:33	1:26	1:21	1:18	1:16	1:14	1:11	1:09	1:09	1:09	1:09	1:09

Trainingsbeispiel Ultralauf-Jahrestraining für den 100 km-Lauf mit Doppel-Periodisierung:

Die erste Trainingsperiode erfolgt im Frühjahr von 11:15 h auf 10:30 h und die Zweite im Herbst von 10:30h auf 9:45h.

Ultralauf-Jahrestraining, Periode 1:

Makro 1: Allgemeine Vorbereitungsperiode

Trainingseinheit TE		Intensität
1.Woche:	Mo	Krafttraining 0%
	Di	10 km langsamer DL, GA1 75%
	Mi	12 km lockerer DL, GA2 80%
	Do	Ruhetag 0%
	Fr	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 85%
	Sa	1 h Schwimmen, RECOM 65%
	So	30 km langsamer DL, GA1 75%
Laufschnitt 79 %		
Summe: 67 km		
2.Woche:	Mo	Krafttraining 0%
	Di	12 km lockerer DL, GA2 80%
	Mi	10 km Schwellenlauf, IAS 87%
	Do	Ruhetag 0%
	Fr	14 km langsamer DL, GA1 75%
	Sa	2 h Radfahren, RECOM 65%
	So	32 km langsamer DK, GA1 75%
Laufschnitt 80 %		
Summe: 72 km		
3.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM 65%
	Di	10 x 100 m Intervalle, SB 90%
	Mi	Krafttraining 0%
	Do	8 km HM Renntempo, EB 85%
	Fr	2 h Radfahren, RECOM 65%
	Sa	10 km langsamer DL, GA1 70%
	So	35 km langsamer DL, GA1 70%
Laufschnitt 79 %		
Summe: 76 km		
4.Woche:	Mo	Ruhetag 0%
	Di	7 x 1000 m Intervalle, SB 90%
	Mi	Ruhetag 0%
	Do	15 km langsamer DL, GA1 70%
	Fr	Ruhetag 0%
	Sa	10 km Wettkampf in 44:56 Min. 90%
	So	1 h Schwimmen RECOM 65%
Laufschnitt 83 %		
Summe: 41 km		
5.Woche:	Mo	Krafttraining 0%
	Di	10 km langsamer DL, GA1 75%
	Mi	Ruhetag 0%
	Do	8 km HM Renntempo, EB 85%
	Fr	2 h Radfahren, RECOM 65%
	Sa	10 x 1000 m Intervalle, SB 90%
	So	20 km langsamer DL, GA1 75%
Laufschnitt 81 %		
Summe: 60 km		
6.Woche:	Mo	Ruhetag 0%
	Di	4 km HM Renntempo, EB 85%
	Mi	Ruhetag 0%
	Do	6 km lockerer DL, GA2 80%
	Fr	Ruhetag 0%
	Sa	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB 85%
	So	Halbmarathon Wettkampf in 1:39 h 85%
Laufschnitt 84 %		
Summe: 43 km		



Makro 2: Spezielle Vorbereitungsperiode

Makro 2 für 100 km Trainingsplan	
Zielzeit 10:30 Stunden	

Traningseinheit TE			Intensität	Trainingseinheit			Intensität
			HF max				HF max
1.Woche:	Mo	12 km langsamer DL, GA1	75%	7.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di	Krafttraining	0%		Di	20 km lockerer DL, GA2	80%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	Ruhetag	0%		Do	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%
	Fr	15 km lockerer DL, GA2	80%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	2 h Radfahren RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 78 %	So	20 km langsamer DL, GA1	75%	Laufschnitt 82 %	So	Halbmarathon Wettkampf in 1:40 h	87%
Summe: 62 km				Summe: 60 km			
2.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	8.Woche:	Mo	10 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	15 km langsamer DL, GA1	75%		Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	15 km lockerer DL, GA2	80%		Mi	20 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Do	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%		Do	Krafttraining	0%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	25 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Sa	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 76 %	So	15 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 74 %	So	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
Summe: 74 km				Summe: 95 km			
3.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	9.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	20 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%		Di	20 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	Ruhetag	0%		Do	30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Fr	20 km langsamer DL, GA1	75%		Fr	1-2-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%
	Sa	2 h Radfahren, RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 74 %	So	30 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 75 %	So	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
Summe: 85 km				Summe: 100 km			
4.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	10.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		Di	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	20 km lockerer DL, GA2	80%		Do	20 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		Sa	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
Laufschnitt 79 %	So	10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%	Laufschnitt 77 %	So	2 h Radfahren, RECOM	65%
Summe: 59 km				Summe: 75 km			
5.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	11.Woche:	Mo	Krafttraining	0%
	Di	20 km lockerer DL, GA2	80%		Di	15 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Mi	25 km langsamer DL, GA1	75%		Mi	Ruhetag	0%
	Do	Ruhetag	0%		Do	10 km Schwellenlauf, IAS	87%
	Fr	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	80%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	1 h Schwimmen, RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 76%	So	35 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 84 %	So	1-2-3-2-1 km Fahrtenspiel, GA2	85%
Summe: 95 km				Summe: 44 km			
6.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	12.Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	15 km lockerer DL, GA2	80%		Di	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	20 km langsamer DL, GA1	75%		Mi	Ruhetag	0%
	Do	Ruhetag	0%		Do	10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Fr	25 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	2 h Radfahren, RECOM	65%		Sa	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%
Laufschnitt 75 %	So	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%	Laufschnitt 79 %	So	100 km Wettkampf in 10:30 h	75%
Summe: 100 km				Summe: 130 km			

Makro 3: Wettkampfperiode

Makro RECOM: 10:30 h

Makro 3: Wettkampfperiode 10:30 h
Sonntag war Ultra-Wettkampf

		Trainingseinheit	Intensität
			HF max.
1.Woche:	Mo	6 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	Ruhetag	0%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Do	8 km langsamer DL, GA1	70%
	Fr	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Sa	8 km lockerer DL, GA2	80%
Laufschnitt 73%	So	Krafttraining	0%
Summe: 22 km			

REKOM Ultramarathon 10:30 h
Sonntag war Ultra-Wettkampf

2.Woche:	Mo	8 km langsamer DL, GA1	75%
	Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2	85%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Fr	8 km lockerer DL, GA2	80%
	Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 79%	So	10 km langsamer DL, GA 1	75%
Summe: 41 km			

		Trainingseinheit TE	Intensität
			HF max
1.Woche:	Mo	6 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	Ruhetag	0%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Do	6 km langsamer DL, GA1	70%
	Fr	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Sa	8 km langsamer DL, GA1	75%
Laufschnitt 72%	So	Ruhetag	0%
Summe: 20 km			

3.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	Krafttraining	0%
	Do	20 km lockerer DL, GA 2	80%
	Fr	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Sa	1-2-3-2-1 Fahrtspiel, GA2	85%
Laufschnitt 80%	So	Ruhetag	0%
Summe: 45 km			

2.Woche:	Mo	8 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	Krafttraining	0%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Fr	8 km langsamer DL, GA1	80%
	Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 75%	So	8 km lockerer DL, GA2	75%
Summe: 24 km			

4.Woche:	Mo	8 km Schwellenlauf, IAS	87%
	Di	Ruhetag	0%
	Mi	10 km lockerer DL, GA2	80%
	Do	Ruhetag	0%
	Fr	4 km langsamer DL, GA1	75%
	Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 79%	So	50 km Ultra-Wettkampf	75%
Summe: 80 km			

3.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	Krafttraining	0%
	Mi	10 km langsamer DL, GA1	70%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Fr	8 km lockerer DL, GA2	85%
	Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 75%	So	10 km langsamer DL, GA1	70%
Summe: 28 km			



FOTO: 671767_original_R_K_by_Yamaoka_pixello.de

Ultralauf-Jahrestraining, Periode 2:

Makro 4: Allgemeine Vorbereitungsperiode

		Traningseinheit TE	Intensität
1.Woche:	Mo	Krafttraining	0%
	Di	12 km langsamer DL, GA1	70%
	Mi	15 km lockerer DL, GA2	80%
	Do	Ruhetag	0%
	Fr	10 x 1000 m Intervalle, SB	90%
	Sa	1 h Schwimmen, RECOM	65%
Laufschnitt 79 %	So	30 km langsamer DL, GA1	75%
Summe: 76 km			
2.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	12 km lockerer DL, GA2	80%
	Mi	10 km Schwellenlauf, IAS	87%
	Do	Krafttraining	0%
	Fr	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	85%
	Sa	10 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
Laufschnitt 80 %	So	32 km langsamer DL, GA1	75%
Summe: 82 km			
3.Woche:	Mo	Krafttraining	0%
	Di	10 x 1000 m Intervalle, SB	90%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Do	8 km HM Renntempo, EB	85%
	Fr	12 km langsamer DL	70%
	Sa	15 km langsamer DL, GA1	75%
Laufschnitt 78 %	So	30 km langsamer DL, GA1	70%
Summe: 86 km			
4.Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	8 x 1000 m Intervalle, SB	90%
	Mi	10 km langsamer DL, GA1	70%
	Do	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Fr	Ruhetag	0%
	Sa	10 km Wettkampf in 41:44 Min.	90%
Laufschnitt 81 %	So	1 h Schwimmen, RECOM	65%
Summe: 50 km			
5.Woche:	Mo	Krafttraining	0%
	Di	12 km langsamer DL, GA1	70%
	Mi	Ruhetag	0%
	Do	8 km HM Renntempo, EB	85%
	Fr	Ruhetag	0%
	Sa	10 x 1000 m Intervalle, SB	90%
Laufschnitt 80%	So	25 km langsamer DL, GA1	75%
Summe: 67 km			
6.Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	5 km HM Renntempo, EB	85%
	Mi	Ruhetag	0%
	Do	8 km lockerer DL, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%
	Sa	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%
Laufschnitt 84 %	So	Halbmarathon Wettkampf in 1:32 h	87%
Summe: 46 km			



Makro 5: Spezielle Vorbereitung

Makro 5 für 100 km Trainingsplan
Zielzeit 9:45 Stunden

Trainingseinheit TE		Intensität	HF max	Trainingseinheit		Intensität	HF max
1.Woche:	Mo	15 km langsamer DL, GA1	75%	7.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di	Krafttraining	0%		Di	20 km lockerer DL, GA2	80%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Mi	10 km langsamer Dauerlauf, GA1, Krafttraining	70%
	Do	Ruhetag	0%		Do	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Fr	20 km lockerer DL, GA2	80%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	2 h Radfahren RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 78 %	So	20 km langsamer DL, GA1	75%	Laufschnitt 79 %	So	Halbmarathon Wettkampf in 1:33 h	87%
Summe: 70 km				Summe: 70 km			
2.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	8.Woche:	Mo	10 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%		Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	20 km lockerer DL, GA2	80%		Mi	25 km langsamer Dauerlauf, GA1, Trail	70%
	Do	20 km langsamer DL, GA1	70%		Do	Krafttraining	0%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Sa	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 76 %	So	15 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 71 %	So	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
Summe: 84 km				Summe: 105 km			
3.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	9.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	20 km langsamer DL, GA1	70%		Di	1-2-3-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	10 km langsamer DL, GA1	70%		Do	30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Fr	20 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	2 h Radfahren, RECOM	65%		Sa	20 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
Laufschnitt 73 %	So	30 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 76 %	So	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
Summe: 95 km				Summe: 110 km			
4.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	10.Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Di	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	20 km lockerer DL, GA2	80%		Do	25 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		Sa	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
Laufschnitt 79 %	So	10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%	Laufschnitt 77 %	So	2 h Radfahren, RECOM	65%
Summe: 59 km				Summe: 80 km			
5.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	11.Woche:	Mo	Krafttraining	0%
	Di	20 km lockerer DL, GA2	80%		Di	20 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Mi	25 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%		Mi	Ruhetag	0%
	Do	10 km langsamer DL, GA1	70%		Do	10 km Schwellenlauf, IAS	87%
	Fr	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	1 h Schwimmen, RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%
Laufschnitt 74%	So	35 km langsamer DL, GA1	70%	Laufschnitt 84 %	So	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	85%
Summe: 105 km				Summe: 49 km			
6.Woche:	Mo	Krafttraining	0%	12.Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	20 km lockerer DL, GA2	80%		Di	15 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	20 km langsamer DL, GA1	75%		Mi	Ruhetag	0%
	Do	Ruhetag	0%		Do	10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Fr	30 km langsamer DL, GA1	75%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	2 h Radfahren, RECOM	65%		Sa	4 km lockerer DL, 5 x 100 m, SB	85%
Laufschnitt 75 %	So	40 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%	Laufschnitt 79 %	So	100 km Wettkampf in 9:45 h	75%
Summe: 110 km				Summe: 135 km			

Makro 6: Wettkampfperiode

Makro RECOM: 9:45 h

Makro 6: Wettkampfperiode 9:45 h
Sonntag war Ultra-Wettkampf

	Trainingseinheit	Intensität	HF max.
1.Woche:	Mo	8 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	Ruhetag	0%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Do	10 km langsamer DL, GA1	70%
	Fr	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Laufschnitt 73%	Sa	10 km lockerer DL, GA2
Summe: 28 km	So	Krafttraining	0%

2.Woche:	Mo	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2	85%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Fr	10 km lockerer DL, GA2	80%
	Laufschnitt 79%	Sa	Ruhetag
Summe: 45 km	So	10 km langsamer DL, GA 1	75%

3.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	12 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	Krafttraining	0%
	Do	22 km lockerer DL, GA 2	80%
	Fr	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Laufschnitt 80%	Sa	1-2-3-2-1 Fahrtspiel, GA2
Summe: 49 km	So	Ruhetag	0%

4.Woche:	Mo	8 km Schwellenlauf, IAS	87%
	Di	Ruhetag	0%
	Mi	10 km lockerer DL, GA2	80%
	Do	Ruhetag	0%
	Fr	6 km langsamer DL, GA1	75%
	Laufschnitt 79%	Sa	Ruhetag
Summe: 82 km	So	50 km Ultra-Wettkampf	75%

REKOM Ultramarathon 9:45 h
Sonntag war Ultra-Wettkampf

	Trainingseinheit TE	Intensität	HF max.
1.Woche:	Mo	6 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	Ruhetag	0%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Do	8 km langsamer DL, GA1	70%
	Fr	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Laufschnitt 72%	Sa	10 km langsamer DL, GA1
Summe: 24 km	So	Ruhetag	0%

2.Woche:	Mo	8 km langsamer DL, GA1	70%
	Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	Krafttraining	0%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Fr	10 km langsamer DL, GA1	80%
	Laufschnitt 75%	Sa	Ruhetag
Summe: 28 km	So	10 km lockerer DL, GA2	75%

3.Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	Krafttraining	0%
	Mi	10 km langsamer DL, GA1	70%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Fr	10 km lockerer DL, GA2	85%
	Laufschnitt 75%	Sa	Ruhetag
Summe: 32 km	So	12 km langsamer DL, GA1	70%