

Trainingsplan für den 100 km Zugspitz-Ultratrail mit 5.420 Höhenmeter
--

		Trainingseinheit TE	Intensität HF max.			Trainingseinheit TE	Intensität HF max.
1. Woche:	Mo	60 Min. langsamer Geländelauf, GA1	70%	7. Woche:	Mo	60 Min. langsamer Geländelauf, GA1	70%
	Di	50 Min. lockerer Geländelauf, 500 HM, GA2	80%		Di	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Mi	2 h Radfahren, RECOM	65%		Mi	90 Min. lockerer Geländelauf, 1.000 HM, GA 2	80%
	Do	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel im Gelände, GA2	80%		Do	30 Min. Lauf ABC, abschließend 5 x 200 m, GA1	75%
	Fr	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%		Fr	2 h lockerer Geländelauf, 1.500 HM, GA2	80%
	Sa	30 Min. Lauf-ABC	65%		Sa	Ruhetag	0%
So	2 h langsamer Geländelauf, 1.000 HM, GA1	70%	So	90 Min. langsamer Geländelauf, 800 HM, GA1	75%		
2. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	8. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	5-10-15-15-10-5 Min. Fahrtspiel im Gelände, GA2	80%		Di	60 Min. auf- und absteigen im steilen Berg, GA2	80%
	Mi	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	70%		Mi	90 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%
	Do	90 Min. lockerer Geländelauf, 1.000 HM, GA2	80%		Do	2 h lockerer Geländelauf, 1.000 HM, GA2	80%
	Fr	60 Min. langsamer Geländelauf, GA1	70%		Fr	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%
	Sa	60 Min. Schwellenlauf, 500 HM, IAS	90%		Sa	5 h langsamer Geländelauf, 3.500 HM, GA1	70%
So	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	70%	So	Ruhetag	0%		
3. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	9. Woche:	Mo	3 h langsamer Geländelauf, 1.000 HM, GA1	70%
	Di	60 Min. auf- und absteigen im steilen Berg, GA2	80%		Di	2 h langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%
	Mi	90 Min. langsamer Geländelauf, 1000 HM, GA1	70%		Mi	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1	70%
	Do	30 Min. Lauf-ABC	65%		Do	2 h langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%
	Fr	5-10-15-15-10-5 Min. Fahrtspiel im Gelände, GA2	80%		Fr	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1	70%
	Sa	90 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%		Sa	3 h langsamer Geländelauf, 1.000 HM, GA1	75%
So	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1	75%	So	4 h langsamer Geländelauf, 3.000 HM, GA1	75%		
4. Woche:	Mo	30 Min. Lauf-ABC	65%	10. Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	90 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	70%		Di	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Mi	90 Minuten langsamer Geländelauf, 1.000 HM	75%		Mi	2 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1	75%
	Do	2 h Radfahren, RECOM	65%		Do	5-10-15-15-10-5 Min. Fahrtspiel im Gelände, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	10 km Trail-Wettkampf, oder Schwellenlauf	90%		Sa	70 Min. Schwellenlauf auf Trail, 500 HM, IAS	90%
So	60 Min. langsamer Geländelauf, GA1	70%	So	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	70%		
5. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	11. Woche:	Mo	30 Min. Lauf-ABC	75%
	Di	60 Min. auf- und absteigen im steilen Berg, GA2	80%		Di	60 Min. lockerer Geländelauf, GA2	80%
	Mi	70 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1	75%		Mi	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1	70%
	Do	30 Min. Lauf-ABC	65%		Do	Ruhetag	0%
	Fr	2 h lockerer Geländelauf, 1.000 HM, GA2	80%		Fr	60 Min. auf- und absteigen im steilen Berg, GA2	80%
	Sa	Ruhetag	0%		Sa	Ruhetag	0%
So	4 h langsamer Geländelauf, 2.500 HM, GA1	70%	So	2 h lockerer Geländelauf, 500 HM, EB	85%		
6. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	12. Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	90 Min. langsamer Geländelauf, 1.000 HM, GA1	75%		Di	50 Min. lockerer Geländelauf, EB	85%
	Mi	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel im Gelände, GA2	80%		Mi	Ruhetag	0%
	Do	70 Min. langsamer Geländelauf, GA1	75%		Do	Ruhetag	0%
	Fr	90 Min. lockerer Geländelauf, 1.000 HM	80%		Fr	20 Min. lockerer Geländelauf, GA2, 5 x 100 m	75%
	Sa	Ruhetag	0%		Sa	Start 100 km Zugspitz-Ultratrail	75%
So	Halbmarathon Trail-Wettkampf, oder Schwellenlauf	85%	So				

Anmerkungen:

Bei allen intensiven Laufeinheiten wie Fahrtspiel, Schwellenlauf, Intervalle, Wettkampftempo erfolgt ein Ein- und Auslaufen über je 2 km.

Trainingsintensitäten:

RECOM: Regeneration und Kompensation (ohne Belastung)

GA1: leichte aerobe Belastung zwischen 70 % und 75 % der Hfmax

GA2: lockere aerobe Belastung zwischen 76 % und 80 % der HFmax

EB: schneller Dauerlauf zwischen 85 % und 89% HFmax

IAS: Individuelle anaerobe Schwelle bei 90 % Hfmax

Dieser Universal-Trainingsplan ist geeignet für Läufer mit einem Leistungsniveau von 4,0 h bis 2:45 h im Marathon.

Der Trainingsumfang ist dabei unterschiedlich, und ergibt sich durch das jeweilige Leistungsniveau, da schnellere Läufer bei einem 60 Minuten langsamen Dauerlauf eine größere Distanz erreichen, als langsamere Läufer.

Alle Läufe sollten mit Rucksack von ca. 3 kg Gesamtgewicht durchgeführt werden.

Den Geländelauf auf unebenem, hindernisreichem Trail absolvieren.

Das Fahrtspiel ist ein individuelles Semi-Intervalltraining. Die angegebenen Laufzeiten in Minuten werden im schnellen Dauerlauf durchgeführt, danach erfolgt ein langsamer Dauerlauf über 5 Minuten. Dann erfolgt die nächste intensive Belastung, mit anschließenden 5 Minuten im la DL.

Das Auf- und Absteigen am Berg abwechselnd in „schnell hoch“, „langsam runter“ und umgekehrt durchführen.

Alternativ zum Berg-Steigen bietet sich auch Treppen-Steigen an. Das Steigen sollte auch mit Teleskopstöcken trainiert werden.

Bei nicht vorhandenem großem Berg werden 1.000 Höhenmeter in mehrere Wiederholungen aufgeteilt, z.B. 7 x 200 Höhenmeter.

wobei der Bergablauf nach dem Wendepunkt, in sehr schnellem Dauerlauf durchgeführt werden sollte.