

100 Meilen - Trainingsplan

Zielleistung 24 h

		Traningseinheit TE	Intensität			Trainingseinheit	Intensität
		HF max				HF max	
1. Woche:	Mo	10 km langsamer DL, GA1	75%	7. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Di	10 km Schwellenlauf, IAS	87%
	Mi	Krafttraining	0%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	15 km langsamer DL, GA1	75%		Do	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	Ruhetag	0%
	Sa	2 h Radfahren RECOM	65%		Sa	Ruhetag	0%
	So	25 km langsamer DL, GA1	75%		So	Halbmarathon Wettkampf oder Schwellenlauf	88%
Laufschnitt 76 %				Laufschnitt 85 %			
Summe: 65 km				Summe: 54 km			
2. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	8. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%		Di	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	10 km lockerer DL, GA2	80%		Mi	Ruhetag	0%
	Do	20 km langsamer DL, GA1	75%		Do	30 km langsamer DL, GA1	75%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	Krafttraining	0%
	Sa	Krafttraining	0%		Sa	Ruhetag	0%
	So	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%		So	50 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%
Laufschnitt 75 %				Laufschnitt 73 %			
Summe: 75 km				Summe: 90 km			
3. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	9. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	15 km langsamer DL, GA1	75%		Di	Krafttraining	0%
	Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Do	Krafttraining	0%		Do	Krafttraining	0%
	Fr	15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%		Fr	25 km langsamer DL, GA1	75%
	Sa	10 km langsamer DL, GA1	75%		Sa	Ruhetag	0%
	So	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%		So	60 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%
Laufschnitt 72 %				Laufschnitt 75 %			
Summe: 85 km				Summe: 100 km			
72%				75%			
4. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	10. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di	10 x 1000 m Intervalle, SB	90%		Di	Krafttraining	0%
	Mi	Krafttraining	0%		Mi	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Do	10 km lockerer DL, GA2	80%		Do	Ruhetag	0%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Sa	10 km Schwellenlauf, IAS	87%		Sa	Ruhetag	0%
	So	10 km langsamer DL, GA1	75%		So	60 km langsamer DL, GA1	70%
Laufschnitt 83 %				Laufschnitt 75 %			
Summe: 50 km				Summe: 75 km			
5. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%	11. Woche:	Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	25 km lockerer DL, GA2	80%		Di	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	Krafttraining	0%		Mi	Krafttraining	0%
	Do	30 km langsamer DL, GA1	75%		Do	10 km lockerer DL, GA2	80%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	10 km Schwellenlauf, IAS	80%
	Sa	40 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%		Sa	Ruhetag	0%
	So	Krafttraining	0%		So	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
Laufschnitt 75%				Laufschnitt 79 %			
Summe: 95 km				Summe: 49 km			
75%				79%			
6. Woche:	Mo	1 h Schwimmen, RECOM	65%	12. Woche:	Mo	Ruhetag	0%
	Di	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%		Di	10 km langsamer DL, GA1	75%
	Mi	30 km langsamer DL, GA1	75%		Mi	1-2-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Do	30 km Wettkampf-Renntempo, GA1	70%		Do	Ruhetag	0%
	Fr	Ruhetag	0%		Fr	5 km langsamer DL, GA1, 5 x 100 m Steigerung	75%
	Sa	10 km lockerer DL, GA2	80%		Sa	100 Meilen (161 km) in 24 h	70%
	So	Krafttraining	0%		So	100 Meilen (161 km) in 24 h	70%
Laufschnitt 74 %				Laufschnitt 75 %			
Summe: 100 km				Summe: 186 km			

Voraussetzung zu Beginn des Trainings: Marathon in 4:30 h, 50 km in 5:30 h, 70 km in 8:30 h, 100 km in 13:30 h oder 24 h-Lauf um 145 km

100 Meilen- Renntempo: 8:57 min/km (6,7 km/h), und bei einer Stunde Pause: 8:34 min/km

la. DI: 7:06 min/km, **lo. DI:** 6:08 min/km, **IAS:** 5:25 min/km, **2.000 m:** 10:50 min, **1.000 m:** 5:10 h

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