

Tabelle1

10 Wochen Trainingsplan für einen Ultratrail 40-60km mit ca. 3000hm

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	
Montag	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	12km 600hm Renntempo	
Dienstag	12km 600hm 85%	12km 600hm 85%	15km 800hm 85%	15km 800hm 85%	12km 600hm 85%	15km 800hm 85%	18km 900hm 85%	20km 1000hm 85%	12km 600hm Renntempo	Frei	
Mittwoch	40 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	45 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	50 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	55 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	Frei	55 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	60 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	65 min Fahrtspiel profiliert – max. 80%	2km EL 2000m 3000m 95% Pause 800m 2km AL	2km EL 3x1000m bergan schnell 2km AL	
Donnerstag	2km EL, Lauf ABC 3x2000m 90% Pausen 800m Trab 2km AL	2km EL, Lauf ABC 3x2000m 90% Pausen 800m Trab 2km AL	4km EL, Lauf ABC 4x2000m 90% Pausen 800m Trab 2km AL	5km EL, Lauf ABC 3x3000m 90% Pausen 800m Trab 2km AL	3km EL, Lauf ABC 10x400m 95% Pausen 200m Trab 3km AL	2km EL, Lauf ABC 2000m 3000m 4000m 90% Pausen 800m Trab 2km AL	2km EL, Lauf ABC 2x4000m 90% Pausen 800m Trab 2km AL	2km EL, Lauf ABC 3x4000m 90% Pausen 1000m Trab 2km AL	Frei	Frei	
Freitag	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	1 Std Schwimmen oder 2 Std Radfahren moderat	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	Stabi + Krafttraining	40 min Fahrtspiel mit Steigerungen 3
Samstag	25km 1000hm	27km 1100hm	30km 1200hm	32km 1300hm	40min Fahrtspiel mit Steigerungen 3	32km 1300hm	35km 1500hm	38km 1800hm	Testwettkampf oder 1000hm Renntempo 20km	Ultratrail Wettkampf	
Sonntag	10km Gelände moderat darin 5 Bergsprints 100m	10km Gelände moderat darin 7 Bergsprints 100m	12km Gelände moderat darin 7 Bergsprints 100m	12km Gelände moderat darin 9 Bergsprints 100m	Testwettkampf	12km Gelände moderat darin 9 Bergsprints 100m	14km Gelände moderat darin 10 Bergsprints 100m	15km Gelände moderat darin 10 Bergsprints 100m	Frei		
Wochenumfang	ca. 67km / 2000hm	ca. 70km / 2100hm	ca. 80km / 2300hm	ca. 85km / 2400hm	ca. 40km / 1000hm	ca. 85km / 2400hm	ca. 95km / 2800hm	ca. 105km / 3200hm	ca. 50km / 1600hm		