



# Trainingsplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	40-50min DL locker	Ruhetag	Tempo  25x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	30-40min DL locker  10min Athletiktraining	Ruhetag	80-90min DI locker  15min Athletiktraining	120min DI locker oder leichte Trailtour 2-3Std
Woche 2	50min DL locker	Ruhetag	30-40min DL locker  20min Athletiktraining	80-90min DI locker	40-50min DL locker  10min Athletiktraining	Tempo  20x2min bergan Pause zurück zum Start laufen	150min DI locker langsam oder Trailtour 2-3 Stunden
Woche 3	Ruhetag	30-40min DL locker  15min Athletiktraining	Höhenmeter  3-4x500hm Pause 200hm bergab oder 10min DI	Ruhetag	80-90min DL locker	Tempo  30x1min bergan Pause zurück zum Start laufen	150min DI locker langsam oder Trailtour 2-4 Stunden
Woche 4	60-75min DL locker	Ruhetag	45min Athletiktraining	Höhenmeter  8-10x200hm Pause 100hm bergab oder 5min DI	40-50min DL locker	180min DL langsam	40min DL locker  30min Athletiktraining
Woche 5	50-60min DL locker	Höhenmeter  4-5x400hm Pause 200hm bergab oder 10min DI	Ruhetag	45min DI locker	Laufcamp GaPa Trailtour  60min Athletiktraining	Laufcamp GaPa  90min DI langsam	Laufcamp GaPa Sunrise  4-6 Stunden Trailtour

Woche 6	Ruhetag	40min Athletiktraining	Höhenmeter 4-5x500hm Pause 200hm bergab oder 10min DI	Ruhetag	40min DL locker 10min Athletiktraining	Trailtour 3-4 Stunden	60min DI langsam
Woche 7	40min DL locker	Ruhetag	60min DL locker 20min Athletiktraining	Ruhetag	30-40min DL locker	Tempo 12x2min bergan Pause zurück zum Start laufen	105-120min DI locker langsam oder Trailtour 2-3 Stunden
Woche 8	45min DL locker	40min Athletiktraining	Ruhetag	30-40min DI locker	GaPa Everesting Festival 	GaPa 500	



Copyright:  
RunnergyAgency GbR  
Sebastian Hallmann

[www.runnergy-agency.de](http://www.runnergy-agency.de)

#### Pace-Empfehlungen auf Grundlage der aktuellen Halbmarathonprognose im flachen Gelände

HM

01:30	4:50-5:20 min/km	4:50-5:20 min/km	4:20-4:35*	4:00-4:10
01:45	5:30-6:00	5:30-6:00	4:55-5:10	4:35-4:45
02:00	6:10-6:40	6:10-6:40	5:35-5:50	5:10-5:20
02:15	6:50-7:20	6:50-7:20	6:20-6:35	5:55-6:10
02:30	7:30-8:00	7:30-8:00	7:00-7:15	6:30-6:45

\* Die Pace-Empfehlungen sind dem jeweiligen Profil anzupassen. Pro 100hm auf 10km oder je 1% auf dem Laufband sind 10 Sekunden pro Km zu addieren.

## So nutzt du den Trainingsplan richtig

Der Plan ist für 5–6 Trainingseinheiten pro Woche ausgelegt und bereitet dich gezielt auf einen Ultra mit vielen Höhenmetern bergauf vor.

### **Anzahl der Einheiten anpassen**

**Wenn du weniger Zeit hast, als der Plan von dir verlangt, kannst du Einheiten streichen. Streiche in dieser Reihenfolge:**

1. blaue Einheit streichen
2. rote Einheit streichen
3. weitere blaue Einheit streichen

### **Grüne Einheiten (langsamer Dauerlauf) und**

**Gelbe Einheiten (Athletiktraining) dürfen nicht gestrichen werden, da sie die Grundlage für Belastungsverträglichkeit und Verletzungsprophylaxe bilden.**

**Weniger als drei Lafeinheiten pro Woche sollten vermieden werden**

### **Bedeutung der Farben**

Grün – langsamer Dauerlauf (Grundlagentraining)

Blau – lockerer Dauerlauf

Hellrot – unterhalb der individuellen anaeroben Schwelle (aerobe Kapazität)

Dunkelrot – Tempotraining im Schwellenbereich

Gelb – Athletik- und Stabilisationstraining

### **Tempo richtig wählen**

Dauerläufe, egal ob grün oder blau dürfen sich immer entspannt anfühlen. Grüne Dauerläufe sollen sich leicht unterfordernd anfühlen.

Blaue Dauerläufe können mit Steigung auf dem Laufband durchgeführt werden. Bei starker Steigung kann marschiert werden um in lockerem Belastungsbereich zu bleiben.

Tempoeinheiten sollen fordernd, aber kontrolliert sein.

Du solltest dich bei Tempoläufen anstrengen, aber nicht kämpfen müssen. Wenn du ans Limit kommst, läufst du zu schnell.

Tempoeinheiten können auch auf dem Laufband absolviert werden. Die Pause ist dann flach zu laufen.

Die Pace-Empfehlungen stellen Richtwerte dar. Sollte sich ein Tempo zu schnell anfühlen, reduziere das Tempo.

Vor Tempoläufen 15-20min locker einlaufen, nach der Belastung 5-15min locker auslaufen

Berganläufe how to do: zügig-schnell bergan, DL Tempo (blau) bergab, defensiv starten, möglichst konstant, Steigung 4-6%

### **Einheiten verschieben**

Trainingstage können bei Bedarf getauscht werden. Achte dabei auf ausreichende Erholung:

- ✓ keine zwei roten Einheiten direkt hintereinander
- ✓ Regeneration immer mit einplanen

## **Gelände und Untergrund**

Wenn möglich, wähle für deine Dauerläufe profiliertes Gelände. Jeder Höhenmeter in der Vorbereitung zählt.