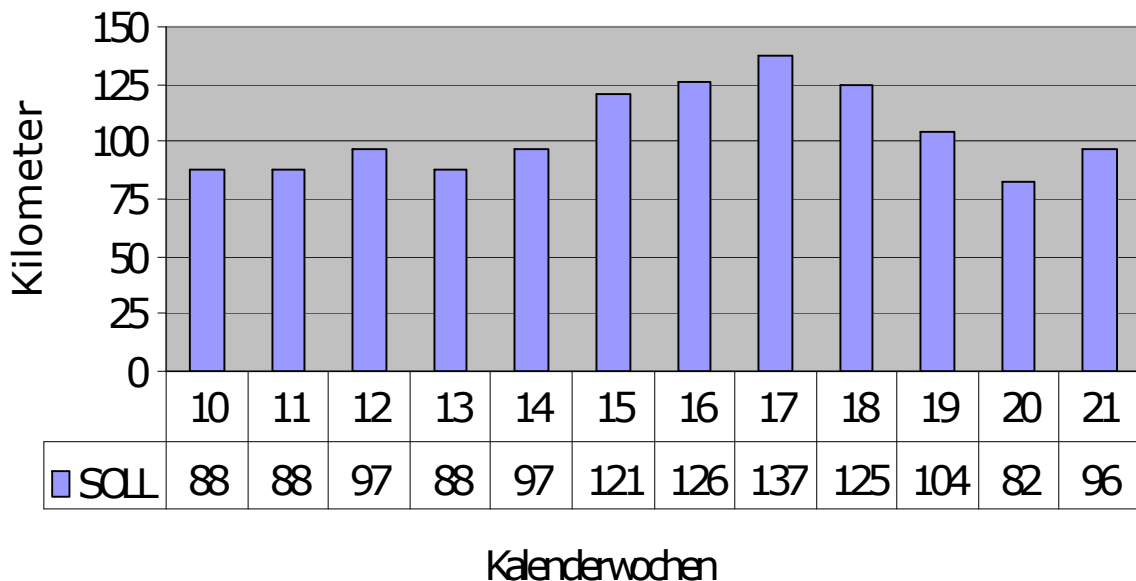


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10	27.02.2006	28.02.2006	01.03.2006	02.03.2006	03.03.2006	04.03.2006	05.03.2006	88,0
	Soll-Umfang Training	11 ZDL Rennsteigtempo	11 LDL	22 MDL		11 ZDL Rennsteigtempo	33 Hügelfahrtspiel	
11	06.03.2006	07.03.2006	08.03.2006	09.03.2006	10.03.2006	11.03.2006	12.03.2006	88,0
	Soll-Umfang Training	11 ZDL Rennsteigtempo	11 LDL	22 MDL		11 ZDL Rennsteigtempo	33 Hügelfahrtspiel	
12	13.03.2006	14.03.2006	15.03.2006	16.03.2006	17.03.2006	18.03.2006	19.03.2006	97,0
	Soll-Umfang Training	11 ZDL Rennsteigtempo	11 LDL	22 MDL		11 ZDL Rennsteigtempo	42 z.B. Steinfurt-Marathon	
13	20.03.2006	21.03.2006	22.03.2006	23.03.2006	24.03.2006	25.03.2006	26.03.2006	88,0
	Soll-Umfang Training	11 ZDL Rennsteigtempo	11 LDL	22 MDL		11 ZDL Rennsteigtempo	33 Hügelfahrtspiel	
14	27.03.2006	28.03.2006	29.03.2006	30.03.2006	31.03.2006	01.04.2006	02.04.2006	97,0
	Soll-Umfang Training	11 ZDL Rennsteigtempo	11 LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		11 ZDL Rennsteigtempo	42 z.B. Bonn-Marathon	
15	03.04.2006	04.04.2006	05.04.2006	06.04.2006	011.04.2006	08.04.2006	09.04.2006	121,0
	Soll-Umfang Training	11 MDL	22 LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		22 ZDL Rennsteigtempo	44 Hügelfahrtspiel	
16	10.04.2006	11.04.2006	12.04.2006	13.04.2006	22.04.2006	15.04.2006	16.04.2006	126,0
	Soll-Umfang Training	16 Intervalle im HMRT oder MRT (Summe < 15 km)	33 mo: LDL ab: LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		22 ZDL Rennsteigtempo	33 Hügelfahrtspiel	
17	111.04.2006	18.04.2006	19.04.2006	20.04.2006	21.04.2006	22.04.2006	23.04.2006	137,0
	Soll-Umfang Training	16 Intervalle im HMRT oder MRT (Summe < 15 km)	33 mo: LDL ab: LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		22 ZDL Rennsteigtempo	44 Hügelfahrtspiel	
18	24.04.2006	25.04.2006	26.04.2006	211.04.2006	28.04.2006	29.04.2006	30.04.2006	125,0
	Soll-Umfang Training	16 Intervalle im HMRT oder MRT (Summe < 15 km)	22 LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		54 Decke-Tönnes XL	11 ZDL Rennsteigtempo	
19	01.05.2006	02.05.2006	03.05.2006	04.05.2006	05.05.2006	06.05.2006	011.05.2006	104,0
	Soll-Umfang Training	16 Intervalle im HMRT oder MRT (Summe < 15 km)	22 LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		11 MDL	33 LDL	
20	08.05.2006	09.05.2006	10.05.2006	11.05.2006	12.05.2006	13.05.2006	22.05.2006	82,0
	Soll-Umfang Training	16 Intervalle im HMRT oder MRT (Summe < 15 km)	22 LDL	22 ZDL Rennsteigtempo		11 LDL	11 LDL	
21	15.05.2006	16.05.2006	111.05.2006	18.05.2006	19.05.2006	20.05.2006	21.05.2006	96,0
	Soll-Umfang Training	12 Intervalle 6 x 1000 (10RT)	11 LDL			73 Rennsteiglauf		

ERLÄUTERUNGEN TRAININGSPLAN RENNSTEIG 2006



Am Beispiel dieses Trainingsplanes möchte ich euch insbesondere die Abwechslung und die Systematik der Trainingsfolgen an Herz legen. Wer diese versteht, kann den Plan leicht auf seine eigenen Möglichkeiten und Ziele adaptieren.

Viele Ultraläufer werden feststellen, dass sie bisher deutlich schneller trainiert haben und viele werden bisher auf die vorgeschlagenen kurzen Tempoläufe verzichtet haben. Beides halte ich aber für wichtig. Mit dem Tempoläufen setzt man Reize und beugt durch die dabei geforderte Laufdynamik dem oft gepriesenen „Ultraschlappschritt“ vor. Die Läufe im LDL – langsamen Dauerlauftempo – hingegen sorgen für eine ökonomischere Energiegewinnung und letztendlich kommt es darauf beim Langstreckenlaufen an. Denn die Muskeln könnten schneller und ausdauernder, wenn nur die Energie reichen würde. Im Mittelpunkt des Trainings steht aber der ZDL, der Zügige Dauerlauf im angestrebten Rennsteigtempo.

30 Sekunden (10RT) 10- ilometertempo	4:30
15 Sekunden (HMRT) Halbmarathontempo	4:45
(MRT) Marathonrenntempo (min km)	5:00
45 Sekunden (ZDL) Rennsteigtempo	5:45
60 Sekunden (MDL) Mittlerer Dauerlauf	6:00
90 Sekunden (LDL) Langsamer Dauerlauf	6:30

Mit diesem Trainingsplan kann sich jeder Läufer seine Trainingsgeschwindigkeit selber ausrechnen. Die angegebenen Geschwindigkeiten am Beispiel eines 3:30 Stunden-Marathonläufers (Marathonrenntempo + 45 Sekunden) sind Erfahrungswerte und gelten für ambitionierte Läufer/innen, die sich gezielt den Rennsteig als Jahreshöhepunkt ausgesucht haben. Läufer, für die der Rennsteig „nur“ ein toller langer Lauf ist, laufen in der Regel 60 bis 90 Sekunden pro Kilometer langsamer als im aktuell möglichen Marathonrenntempo.

Viel Freude auf dem Rennsteig, wünscht euch euer Andreas Butz

Individuelle und handgemachte Trainingspläne schreibt Andreas Butz auf Honorarbasis. Mitgliedern der DUV hat er Sonderkonditionen eingeräumt die unter www.laufcampus.com ersichtlich sind.