

MUSTERTRAININGSPLAN RENNSTEIGLAUF

Dieser Laufcampus-Mustertrainingsplan soll eine Orientierung geben, wie ein strukturiertes Training nach der Laufcampus-Methode für den Rennsteiglauf gestaltet werden kann. Ziel des Planes ist, die Laufzeit, die man sich für den Rennsteiglauf vorgenommen hat, auch mindestens zweimal vorher gelaufen zu sein (Trainingswoche 7 + 8). Und zwar in Summe der Trainingsminuten von Freitag bis Sonntag, in diesem Fall 8 Stunden bzw. 480 Minuten. Wer eine längere oder kürzere Laufzeit plant, kann diesen Plan entsprechend verändern. Das angenommene Rennsteiglauftempo entspricht dem Zügigen Dauerlauf (ZDL). Um dieses zu ermöglichen, wird in den 10 Wochen der finalen Vorbereitung beim Intervalltraining auch deutlich schneller gelaufen und beim Ausdauertraining auch deutlich langsamer (Fettstoffwechseltraining). Damit dieser Plan Allgemeingültigkeit haben kann, wurden sämtliche Trainingsbereiche in Minuten und Prozentangaben der maximalen Herzfrequenz (Hfmax) definiert. Der Autor ist über 100-facher Marathon- und Ultraläufer und Finisher des Rennsteiglaufs in 6:53 Stunden.

LaufCampus		Pulsbereich in % der Hfmax
Dauerlauftraining	Super-Sauerstofflauf (SSL)	66 - 70
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	71 - 75
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	76 - 80
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	81 - 85
Tempotraining	Marathontempo (MRT)	86 - 88
	Halbmarathontempo (HMRT)	89 - 90
Wochenminuten im Durchschnitt		430



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
1. Woche								
Minuten		70	60		90	60	180	460
Inhalt		4 x 2 km HMRT dazw. 4 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		30 min LDL 30 min ZDL 30 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
2. Woche								
Minuten		70	60		90	75	195	490
Inhalt		4 x 2 km HMRT dazw. 4 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		20 min LDL 50 min ZDL 20 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
3. Woche								
Minuten		80	60		90	90	210	530
Inhalt		5 x 2 km HMRT dazw. 4 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		20 min LDL 50 min ZDL 20 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
4. Woche								
Minuten			60		60	90	120	330
Inhalt			LDL		MDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
5. Woche								
Minuten		80	60		90	90	240	560
Inhalt		3 x 3 km MRT dazw. 5 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		15 min LDL 60 min ZDL 15 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
6. Woche								
Minuten		95	60		90	120	240	605
Inhalt		4 x 3 km MRT dazw. 5 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		15 min LDL 60 min ZDL 15 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
7. Woche								
Minuten		95	60		120	120	240	635
Inhalt		3 x 4 km MRT dazw. 5 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		15 min LDL 90 min ZDL 15 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
8. Woche								
Minuten		115	60		150	120	240	685
Inhalt		3 x 5 km MRT dazw. 5 min GP 15 min Ein- und Auslaufen	LDL		15 min LDL 120 min ZDL 15 min LDL	SSL	LDL wenn möglich, dann hügelig	
9. Woche								
Minuten		80			90		120	290
Inhalt		3 x 3 km MRT dazw. 5 min GP 15 min Ein- und Auslaufen			20 min LDL 50 min ZDL 20 min LDL		LDL wenn möglich, dann hügelig	
10. Woche								
Minuten		60				480	40	580
Inhalt		3 x 2 km HMRT dazw. 4 min GP 15 min Ein- und Auslaufen				Rennsteiglauf	SSL	

Die Trainingsempfehlungen stellen die Erfahrung des Autors dar. Er hat sie nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine individuelle Trainingsberatung und Leistungsdiagnostik, gegebenenfalls sportmedizinische Untersuchung nicht ersetzen. Weder Autor noch der Betreiber der Plattform laufcampus.com können daher für eventuelle Schäden, die aus den gegebenen Empfehlungen hervorgehen können, in Haftung genommen werden.

Copyright © 2014 BUTZ & FRIENDS GmbH, Euskirchen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der BUTZ & FRIENDS GmbH.