



UTMB Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	2h Bike	Rest	Fahrtspiel GA2	Rest	2h GA1	2h Bike	3h GA1
Woche 2	2.5h Bike	Bergsteigen GA2	Rest	1h GA2	Rest	10km WT	4h Bike
Woche 3	2h GA1	1h GA1	2h Bike	Rest	2h GA1	10x400m Intervalle	4h Bike
Woche 4	1h GA1	1.5h Bike	1h GA1	Rest	Rest	2h GA1	Rest
Woche 5	1h GA1	1h GA2	Rest	Fahrtspiel GA2	1h GA1	Rest	3h GA1
Woche 6	Rest	Fahrtspiel GA2	1h GA1	1.5h GA1	2h Bike	10km WT	1h GA1
Woche 7	Rest	Bergsteigen GA2	1.5 GA1	Rest	Fahrtspiel GA2	5h Bike	3h GA1
Woche 8	Rest	1.5 GA1	2h Bike	Rest	Rest	10km WT	1h GA1
Woche 9	Rest	Bergsteigen GA2	1h GA1	Rest	2h GA2	5h Bike	4h GA1
Woche 10	Rest	2h GA2	Fahrtspiel GA2	1h GA1	2h Bike	Rest	21km WT
Woche 11	1h GA1	Bergsteigen GA2	1.5h GA2	Rest	2h GA2	Rest	4.5h Bike
Woche 12	Rest	Bergsteigen GA2	1.5h GA1	2h Bike	1h GA1	5h GA1	Rest
Woche 13	3h GA1	2h GA1	3.5h Bike	2h GA1	3h Bike	2h GA1	3h GA1
Woche 14	Rest	1h Swim Recom	2h Bike	Bergsteigen GA2	Rest	10km WT	1h GA1
Woche 15	Rest	3h GA1	1h GA2	Rest	2h GA2	Rest	40min GA2
Woche 16	Rest	30min GA2	Rest	20min GA2	UTMB	UTMB	UTMB

Anmerkungen:

1. Herzfrequenzen: GA1=70-75%, GA2=80-85%, WT=95%
2. Bergsteigen: Am steilen Hang mit Stöcken. Schnell nach oben (85-90% Herzfrequenz), schnell nach unten (70% Herzfrequenz).
3. Fahrtspiel über sehr hügeliges Gebiet: bergauf schnell, bergab langsam.
4. Bike: Rennradfahrt im Grundlagenbereich.
5. Alle Läufe mit möglichst vielen Höhenmetern absolvieren.
6. Nicht im Plan vermerkt: Übungen zur Rumpfstabilisation und Stretching. 2-3 Mal die Woche.