

## COMRADES-Trainingsplan 2010

Nachfolgender Trainingsplan dokumentiert meine tatsächlich durchgeführten Trainingseinheiten im Jahr 2010 zur Vorbereitung auf dem 89,2 km langen Comrades-Ultra-Marathon am 30.05.2010.

Meine Vorbereitung auf den Comrades beinhaltet die Teilnahme am 56 km langen Two Oceans Ultra-Marathon (03.04.2010). Für den Two Oceans begann meine gezielte Trainingsphase im Herbst 2009 und sollte ebenfalls mit in Betracht gezogen werden, wenn man sich auf den Comrades vorbereitet.

Ich persönlich bin bis Anfang 2007 nur Halbmarathon-Distanzen gelaufen, eher im Jogging-Stil. Im April 2007 habe ich mit meinem Marathon-Training für die normale Distanz begonnen und bin im Oktober 2007 meinen allerersten Marathon mit 3h 47min gelaufen.

Meine persönliche Marathon-Bestzeit auf der Normaldistanz liegt bei 3h 30min (San Francisco, 2009).

Dieser Plan ist meine persönliche Dokumentation und ich hoffe, sie hilft dem einen oder anderen Läufer bei seiner Vorbereitung. Über Rückmeldungen freue ich mich immer!

Hinweis: Alle Angaben ohne Gewähr, der Plan ist keine Trainingsempfehlung, wer den Plan übernehmen möchte ist selbst für seine Gesundheit verantwortlich. Eine medizinische Untersuchung vor Aufnahme eines solchen Trainings ist grundsätzlich anzuraten (mache ich auch alle 1-2 Jahre).



Viel Spass beim Training!

Keep on running,

Axel Rittershaus

[Meine Daten aus der letzten Leistungsdiagnostik:](#)

Max. Herzfrequenz: 198

Max. Herzfrequenz für Ausdauer-Training: 142

Farbcode der Trainingseinheiten:

Langsame Einheit ab 20 km
Schnell gelaufene Einheit ab 20 km
Einheiten über 35 km
Tempotraining
Wettkampf

Tempotrainings sind wie folgt dokumentiert:

Zeile 1: Gesamtzeit/-km/etc. der Tempoeinheit

Zeile 2: Gesamtzeit/-km/etc. der Einlauf- und Auslaufphase sowie der Zwischenphasen („Pause“) bei Intervalltrainings

Alle Daten gemessen mit Polar RS 400 und Laufsensoren, Genauigkeit +/- 2%.

# COMRADES-Trainingsplan 2010

## Januar 2010

01.01.10 – 03.01.10 (34,5 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Freitag	10,1	1:13:19	07:16	126	Lockerer Lauf (Neujahr!)
Sonntag	24,4	2:39:10	06:31	141	Langsames Ausdauertraining

04.01.10 – 10.01.10 (59,7 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	7,6 + 11,3	37:55 1:07:46	4:59 6:00	172 159	3 x 2,5 km Tempo Ein/Auslaufen + 2x2km Pause
Samstag	18,4	2:08:19	6:58	140	Langsames Ausdauertraining
Sonntag	22,4	2:21:51	6:20	149	Flotteres Ausdauertraining

11.01.10 – 17.01.10 (44,4 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Freitag	6,0 8,0	30:04 46:38	5:01 5:50	173 164	3 x 2 km Tempo (Winter, auf Eis!) Ein/Auslaufen + 2 x 1 km Pause
Sonntag	30,4	3:04:50	6:05	152	Flotteres Ausdauertraining

18.01.10 – 24.01.10 (68,1 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Mittwoch	6,0 + 6,8	27:48 43:47	4:38 6:26	171 150	6x1 km Tempo Ein/Auslaufen, 400m Trabpausen
Donnerstag	15,0	1:23:31	5:34	157	Flotter Lauf
Samstag	30,5	3:03:36	6:01	147	Flotteres Ausdauertraining
Sonntag	9,8	1:09:59	7:08	130	Entspannungslauf

25.01.10 – 31.01.10 (80,5 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	16,1	1:29:46	5:35	151	Flotter Lauf
Donnerstag	18,4	1:42:36	5:35	155	Tempowechsellauf: 3 x 2,5 km mit 5:08, dazwischen 2 x 2,5 km mit 5:30
Samstag	32,3	3:15:09	6:03	148	Flotteres Ausdauertraining
Sonntag	13,7	1:20:02	5:51	154	Entspannungslauf

# COMRADES-Trainingsplan 2010

## Februar 2010

01.02.10 – 07.02.10 (77,2 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	14,3	1:35:22	6:40	152	Bergtraining: 4 x 2 km Berglauf
Donnerstag	14,3	1:20:45	5:39	152	Flotter Lauf
Samstag	25,6	2:29:58	5:51	141	Flotteres Ausdauertraining
Sonntag	23,0	2:02:20	5:19	152	Schnelles Ausdauertraining

Entspannte Woche 08.02.10 – 14.02.10 (49,2 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	15,2	1:19:56	5:16	152	Flotter Lauf
Freitag	14,6	1:30:24	6:12	137	Langsamer Lauf, Neuschnee!
Samstag	19,4	1:55:24	5:57	140	Langsamer Lauf

15.02.10 – 21.02.10 (85,4 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	12,0+ 9,0	58:33 1:01:11	4:53 6:48	174 145	3x4 km Tempo Ein/Auslaufen, 2 km Pausen
Donnerstag	20,0	2:00:03	6:00	149	Langsames Ausdauertraining (Puls zu hoch!)
Samstag	16,3+  28,1 =44,4	1:24:36  2:45:25	5:11  5:53	162  155	<b>Hammereinheit:</b> 3 x 5km mit 5:10, für letzte 4. Einheit keine Kraft mehr (nur 1,3 km durchgehalten) Ein/Auslaufen, 5km Pausen

22.02.10 – 28.02.10 (66,6 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	7,4	0:44:43	6:03	130	Lockerer Lauf
Donnerstag	19,2	1:50:24	5:45	156	Flotter Lauf
Samstag	40,0	4:12:11	6:18	146	Langsames langes Ausdauertraining

# COMRADES-Trainingsplan 2010

**März 2010**

01.03.10 – 07.03.10 (58,6 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	9,8 + 6,6	0:46:02 0:43:36	4:42 6:36	173 150	Teufelstreppe: 1km in 4:20, 2km in 9:00, 3km in 14:00, 4km in 19:20 Ein/Auslaufen und Pausen
Donnerstag	42,2	4:16:00	6:04	149	Langsames langes Ausdauertraining
Freitag					Pause wg. Anzeichen Übertraining
Samstag					Pause wg. Anzeichen Übertraining
Sonntag					Pause wg. Anzeichen Übertraining

08.03.10 – 14.03.10 (20,4 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	20,4	1:57:07	5:44	157	Flotteres Ausdauertraining, wg. Übertraining Puls viel zu hoch
Mittwoch					Pause wg. Übertraining
Donnerstag					Pause wg. Übertraining
Freitag					Pause wg. Übertraining
Samstag					Pause wg. Übertraining
Sonntag	130				Radrennen Cape Argus

15.03.10 – 21.03.10 (41,6 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	12,4	1:14:51	6:02	142	Lockerer Lauf
Freitag	18,4	1:55:42	6:17	157	Bergtraining, ca. 350 hm
Samstag	10,8	1:12:47	6:44	132	Langsamer Lauf, abgebrochen, Magenprobleme

Tapering-Woche 22.03.10 – 28.03.10 (38,4 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Montag					Magenprobleme
Dienstag					Magenprobleme
Mittwoch	5,0	0:30:31	6:06	131	Test auf Laufband, alles wieder ok
Samstag	22,1	2:06:45	5:44	154	Flotteres Ausdauertraining
Sonntag	11,3	1:03:42	5:38	142	Kurzer Lauf mit 2 Sprints

# COMRADES-Trainingsplan 2010

April 2010

Two Oceans Ultra-Woche 29.03.10 – 04.04.10 (70,5 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Mittwoch	9,0	0:51:54	5:46	145	Langsamer Lauf mit 3 Sprints
Freitag	5,5	0:34:10	6:14	128	International Friendship Run
Samstag	56,0	5:12:47	5:35	161	Two Oceans Ultramarathon

Nach-Wettkampf-Woche 05.04.10 – 11.04.10 (30,1 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Montag	1,5	0:15:00	10:00	135	Laufband Traben (Hüftschmerzen li.)
Samstag	18,0	2:00:33	6:42	141	Lockerer Lauf, Hüfte wieder gut, Puls zu hoch
Sonntag	10,6	1:18:37	7:25	128	Lockerer Berglauf

12.04.10 – 18.04.10 (59,7 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Donnerstag	14,7	1:21:30	5:33	155	Flotterer kurzer Lauf
Samstag	31,0	3:05:18	5:58	149	Langsames Ausdauertraining
Sonntag	14,0	1:16:46	5:29	157	Tempointervalle (3 x 2 km in 9:20)

19.04.10 – 25.04.10 (71,3 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	10,9	1:10:01	6:25	134	Lockerer kurzer Lauf
Donnerstag	30,4	2:56:54	5:49	145	Flotteres Ausdauertraining
Sonntag	30,0	3:06:19	6:13	151	Langsames Ausdauertraining mit Bergen (ca. 350 hm)

26.04.10 – 02.05.10 (85,6 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	44,2	4:46:02	6:28	148	Langsames Ausdauertraining
Donnerstag	10,1	0:59:16	5:52	148	Lockerer Lauf (Muskelkater von Di)
Samstag	12,0 9,3	1:00:39 1:04:26	5:03 6:56	168 155	12 km Tempoausdauer Ein/Auslaufen + Abschlußberg
Sonntag	10,0	1:00:06	6:01	134	Lockerer Lauf

# COMRADES-Trainingsplan 2010

**Mai 2010**

03.05.10 – 09.05.10 (100,9 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	27,1	2:42:02	5:59	152	Flotterer Lauf
Donnerstag	6,0 7,0	0:27:08 0:49:24	4:31 7:03	169 149	3 x 2km Tempo (Laufband) Ein/Auslaufen + 1 km Pausen
Samstag	50,4	5:26:49	6:29	146	Langsamer Ausdauertraining
Sonntag	10,4	1:05:15	6:16	132	Lockerer Lauf

10.05.10 – 16.05.10 (51,0 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	15,5	1:30:22	5:50	149	Lockerer Lauf mit 2x 5min Gehpausen nach je 25 min
Samstag	25,0	2:19:53	5:36	149	Schnelles Ausdauertraining
Sonntag	10,5	1:10:16	6:42	130	Lockerer Lauf

Tapering-Phase 17.05.10 – 23.05.10 (34,2 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	14,2	1:21:01	5:42	151	Lockerer Lauf mit 2 Sprints
Samstag	11,0	1:06:57	6:05	149	Lockerer Lauf, zu hoher Puls
Sonntag	9,0	0:21:10	6:27	131	Lockerer Lauf

Comrades-Wettkampf 24.05.10 – 30.05.10 (97,4 km)					
Wochentag	km	Zeit	Min/km	HF	Einheit
Dienstag	5,0	0:33:18	6:40	135	Vorletzter Lauf vor Comrades
Donnerstag	3,2	0:21:10	6:37	132	Letzter Trablaf vor Comrades
Sonntag	89,2	9:47:33	6:35	155	Comrades