

Trainingsplan für den Transalpine-Run mit 14.000 Höhenmetern

| | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | | |
|---------|---------------------|--|-----|---------------------|--------------------|--|-----|
| 1. Wo.: | Mo | 60 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% | 7. Wo.: | Mo | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% | | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | | Mi | 90 Min. lockerer Geländelauf, GA 2 | 80% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Do | 60 Min. Lauf-ABC, abschließend 5 x 200 m | 75% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% |
| | Sa | 30 Min. Lauf-ABC | 65% | | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | So | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| 2. Wo.: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | 8. Wo.: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Do | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Do | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf | 87% | | Sa | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | So | Ruhetag | 0% |
| 3. Wo.: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | 9. Wo.: | Mo | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% | | Di | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | Mi | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Do | 30 Min. Lauf-ABC | 65% | | Do | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Fr | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Sa | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Sa | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| 4. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 65% | 10. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Mi | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% | | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10-km-Wettkampf | 90% | | Sa | 10-km-Wettkampf | 90% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| 5. Wo.: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% | 11. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 75% |
| | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% | | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Mi | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Do | 60 Min. Lauf-ABC | 65% | | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm | 80% | | Fr | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Sa | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | So | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% |
| 6. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 65% | 12. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 2 h lockerer Geländelauf, GA2 | 80% | | Di | 40 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Mi | 30 Min. Schwellentempo, GA2 | 85% |
| | Do | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 90 Min. lockerer Geländelauf mit 500 Hm | 80% | | Fr | 20 Min. lockerer Geländelauf, GA2, 5 x 100 m | 85% |
| | Sa | Ruhetag | 0% | | Sa | Start 1. Etappe Transalpine-Run | 80% |
| | So | Halbmarathon-Wettkampf | 85% | | So | Start 2. Etappe Transalpine-Run | 80% |

Dieser Universal-Trainingsplan ist geeignet für Marathonläufer mit einer Zeit von 4:00 h bis 2:45 h.

Der Laufumfang ist unterschiedlich und ergibt sich durch das Leistungsniveau.

Schnellere Läufer erreichen bei einem langsamen Dauerlauf über 60 Minuten eine größere Distanz als langsamere Läufer.

Da beim Transalpine-Run jeder Läufer täglich durchschnittlich 35 km Dauerlauf bewältigen muss, wird dies in der Gipfelwoche auch trainiert. Es ist nicht einfach, aber es geht. (I-Pod mit AC-DC hilft ...)

Trainingsplan für den Ultra-Trail du Mont-Blanc mit 9.600 Höhenmetern

| | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | | |
|---------|---------------------|--|-----|---------------------|--------------------|--|-----|
| 1. Wo.: | Mo | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | 7. Wo.: | Mo | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% | | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | Ruhetag | 0% | | Mi | 90 Min. lockerer Geländelauf, GA 2 | 80% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Do | 60 Min. Lauf-ABC, abschließend 5 x 200 m | 75% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 HM, GA2 | 80% |
| | Sa | 30 Min. Lauf-ABC | 65% | | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | So | 2 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| 2. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% | 8. Wo.: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Do | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Do | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf (IAS) | 87% | | Sa | 5 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | So | Ruhetag | 0% |
| 3. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% | 9. Wo.: | Mo | 3 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% | | Di | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf bei Nacht | 70% | | Mi | 3 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| | Do | 30 Min. Lauf-ABC | 65% | | Do | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Fr | 3 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| | Sa | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Sa | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | So | 4 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | So | 3 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| 4. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 65% | 10. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Di | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% | | Mi | 2 h langs. Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 75% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% | | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% | | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10-km-Wettkampf | 90% | | Sa | 10-km-Wettkampf | 90% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% | | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| 5. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% | 11. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 75% |
| | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% | | Di | 3 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| | Mi | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Mi | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Do | 60 Min. Lauf-ABC | 65% | | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% | | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 85% |
| | Sa | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 5 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% | | So | 40 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| 6. Wo.: | Mo | 60 Minuten Lauf-ABC | 65% | 12. Wo.: | Mo | 30 Min Lauf-ABC | 65% |
| | Di | 2 h lockerer Geländelauf, GA2 | 80% | | Di | 30 Min. Schwellentempo, GA2 | 85% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% | | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% | | Do | 20 Min. lockerer Geländelauf, GA2, 5 x 100 m | 85% |
| | Fr | 90 Min. lockerer Geländelauf mit 500 HM | 80% | | Fr | Abends Start UTMB | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% | | Sa | UTMB | 75% |
| | So | Halbmarathon-Wettkampf | 85% | | So | UTMB | 75% |

Dieser Universal-Trainingsplan ist geeignet für Marathonläufer mit einer Zeit von 3:30 h bis 2:45 h.

Der Laufumfang ist unterschiedlich und ergibt sich durch das Leistungsniveau.

Schnellere Läufer erreichen bei einem langsamen Dauerlauf über 60 Minuten eine größere Distanz als langsamere Läufer.

Trainingsplan für den Spartathlon

| | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | |
|-----------------|---------------------|---|-----|
| 1. Woche: | Mo | 90 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| | Di | 60 Min. lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Fr | 90 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 mit 500 Hm | 75% |
| | Sa | 30 Min. Lauf-ABC | 65% |
| | So | 3 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Laufschnitt 75% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|---|-----|
| 2. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 1 h Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | Mi | 2 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| | Do | 2 h langsamer Dauerlauf, GA2 mit 500 Hm | 75% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | So | 60 Min. langsamer Dauerlauf, GA 1 | 70% |
| Laufschnitt 77% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 3. Woche: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | 2 h langsamer Dauerlauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| | Do | 30 Min. Lauf-ABC, Krafttraining | 65% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Sa | 2 h langsamer Dauerlauf, GA 1 | 75% |
| | So | 4 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| Laufschnitt 77% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|----------------------------------|-----|
| 4. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 90 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | 1 h Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | Fr | Krafttraining | 0% |
| | Sa | 1 h langsamer Dauerlauf, GA 1 | 75% |
| | So | 3 h lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| Laufschnitt 79% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 5. Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 60 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | 3 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| | Do | 30 Min. Lauf-ABC, Krafttraining | 65% |
| | Fr | 2 h lockerer Dauerlauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% |
| | Sa | 90 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | So | 4 h langsamer Dauerlauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| Laufschnitt 76% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 6. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 2 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | Mi | 3 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| | Do | 2 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | Fr | 3 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 70% |
| | Sa | 2 h langsamer Dauerlauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| | So | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 73% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|----------------------------------|-----|
| 7. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 60 Min. langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | Halbmarathon-Wettkampf | 87% |
| Laufschnitt 81% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|-------------------------------------|-----|
| 8. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 90 Min. langsamer DL, GA 1 | 75% |
| | Mi | 2 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | Do | 3 h langsamer Dauerlauf, GA 1 | 70% |
| | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 500 Hm | 80% |
| | Sa | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | So | 4 h langsamer DL, GA 1 | 70% |
| Laufschnitt 74% | | | |

| | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | |
|-----------------|---------------------|--|-----|
| 9. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 90 Min. Auf- und Absteigen im steilen Berg | 85% |
| | Mi | 4 h langsamer Dauerlauf, GA 1 | 75% |
| | Do | 30 Min. Lauf-ABC, abschließend 5 x 200 m | 65% |
| | Fr | 2 h lockerer Dauerlauf mit 1.000 HM, GA2 | 80% |
| | Sa | 90 Minuten langsamer Dauerlauf, GA 1 | 75% |
| | So | 5 h langsamer Dauerlauf, GA1 (Renntempo) | 70% |
| Laufschnitt 77% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|---|-----|
| 10. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 2 h lockerer Dauerlauf, GA 2 | 80% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | 85% |
| | Do | 3 h langsamer Dauerlauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Fr | 3 h lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Sa | 5 h langsamer Dauerlauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| | So | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| Laufschnitt 78% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 11. Woche: | Mo | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | 85% |
| | Di | Krafttraining | 0% |
| | Mi | 1 h Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Fr | 60 Min. Auf- und Absteigen am Berg, Nachts | 85% |
| | Sa | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | So | 3 h lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| Laufschnitt 84% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|---|-----|
| 12. Woche: | Mo | 2 h langsamer Dauerlauf, GA 1 | 75% |
| | Di | 4 h langsamer Dauerlauf, GA 1 | 70% |
| | Mi | 2 h langsamer Dauerlauf mit 1.000 Hm, GA1 | 75% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Fr | 2 h langsamer Dauerlauf, GA1 | 75% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 5 h langsamer Dauerlauf, GA1 (Renntempo) | 70% |
| Laufschnitt 74% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 13. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 3 h langsamer Dauerlauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| | Mi | 3 h lockerer Dauerlauf, GA2 | 80% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Fr | 3 h lockerer Geländelauf mit 1.000 Hm, GA2 | 80% |
| | Sa | 3 h langsamer Dauerlauf bei Nacht, GA1 | 75% |
| | So | 5 h langsamer Dauerlauf, GA1 (Renntempo) | 70% |
| Laufschnitt 75% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 14. Woche: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | 80% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 2 h lockerer Dauerlauf, GA 2 | 80% |
| | Fr | 90 Min. langsamer Dauerlauf, GA 1 | 75% |
| | Sa | 60 Min. Auf- und Absteigen am steilen Berg | 80% |
| | So | 5 h langsamer Dauerlauf, GA1 (Renntempo) | 70% |
| Laufschnitt 77% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 15. Woche: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 2 h lockerer Dauerlauf, GA 2 | 85% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 2 h lockerer Dauerlauf mit 1.000 HM, GA2 | 85% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 1 h Schwellenlauf, IAS | 87% |
| | So | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| Laufschnitt 86% | | | |

| | | | |
|-----------------|----|--|-----|
| 16. Woche: | Mo | 30 Min Lauf-ABC, Krafttraining | 65% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel | 80% |
| | Mi | Ruhetag | 0% |
| | Do | 60 Min. langsamer Dauerlauf, 3 x 100 m | 75% |
| | Fr | Spartathlon | 70% |
| | Sa | Spartathlon | 75% |
| | So | Ruhetag | 0% |
| Laufschnitt 75% | | | |

Trainingsplan für den Marathon des Sables

| | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | |
|---------|---------------------|--------------------------------------|-----|
| 1. Wo.: | Mo | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | 80% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Sa | 30 Min. Lauf-ABC | 65% |
| | So | 3 Stunden langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |

| | | | |
|---------|----|--|-----|
| 2. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Mi | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Do | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Sa | 10 km Schwellenlauf, (IAS) | 87% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |

| | | | |
|---------|----|--|-----|
| 3. Wo.: | Mo | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 85% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Do | 30 Min. Lauf-ABC | 65% |
| | Fr | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Sa | 90 Min. langsamer Geländelauf mit 500 Hm | 75% |
| | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |

| | | | |
|---------|----|---|-----|
| 4. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 65% |
| | Di | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf bei Nacht | 75% |
| | Do | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10-km-Wettkampf | 90% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |

| | | | |
|---------|----|--|-----|
| 5. Wo.: | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Do | 60 Min. Lauf-ABC | 65% |
| | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 500 Hm | 80% |
| | Sa | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | So | 4 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% |

| | | | |
|---------|----|---|-----|
| 6. Wo.: | Mo | 60 Minuten Lauf-ABC | 65% |
| | Di | 2 h lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Do | 70 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Fr | 90 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | Halbmarathon-Wettkampf | 85% |

| | Trainingseinheit TE | Intensität HF max. | |
|---------|---------------------|--|-----|
| 7. Wo.: | Mo | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 85% |
| | Mi | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Do | 60 Min. Lauf-ABC, abschließend 5 x 200 m | 75% |
| | Fr | 2 h lockerer Geländelauf mit 500 Hm, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 2 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 75% |

| | | | |
|---------|----|--|-----|
| 8. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 85% |
| | Mi | 90 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Do | 2 h lockerer Geländelauf mit 500 Hm, GA2 | 80% |
| | Fr | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Sa | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | So | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |

| | | | |
|---------|----|--|-----|
| 9. Wo.: | Mo | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Di | 2 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Mi | 3 h langsamer Geländelauf bei Nacht, GA1 | 70% |
| | Do | 2 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | Fr | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Sa | 2 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |
| | So | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 75% |

| | | | |
|----------|----|---|-----|
| 10. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 1 h Schwimmen, RECOM | 65% |
| | Mi | 2 h langsamer Geländelauf mit 500 Hm, GA1 | 75% |
| | Do | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel im Gelände, GA2 | 80% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 10-km-Wettkampf | 90% |
| | So | 60 Min. langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |

| | | | |
|----------|----|---|-----|
| 11. Wo.: | Mo | 60 Min. Lauf-ABC | 75% |
| | Di | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 3 h langsamer Geländelauf, GA1 | 70% |
| | Do | Ruhetag | 0% |
| | Fr | 60 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Sa | Ruhetag | 0% |
| | So | 2 h lockerer Geländelauf bei Nacht, GA2 | 80% |

| | | | |
|----------|----|--|-----|
| 12. Wo.: | Mo | Ruhetag | 0% |
| | Di | 40 Min. lockerer Geländelauf, GA2 | 80% |
| | Mi | 30 Min. Lauf-ABC | 65% |
| | Do | 30 Min. Schwellentempo, GA2 | 85% |
| | Fr | Ruhetag | 0% |
| | Sa | 20 Min. lockerer Geländelauf, GA2, 5 x 100 m | 85% |
| | So | Start 1. Etappe Marathon des Sables | 80% |

Dieser Universal-Trainingsplan ist geeignet für Marathonläufer mit einer Zeit von 4,0 h bis 2:45 h.

Der Laufumfang ist unterschiedlich und ergibt sich durch das Leistungsniveau.

Schnellere Läufer erreichen bei einem langsamen Dauerlauf über 60 Minuten eine größere Distanz als langsamere Läufer.

Da beim Marathon des Sables jeder Läufer täglich durchschnittlich 35 km Dauerlauf bewältigen muss, wird dies in der Gipfelwoche auch trainiert. Es ist nicht einfach, aber es geht. (I-Pod mit AC-DC hilft...).