Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		29.12.14	30.12.14	31.12.14	01.01.15	02.01.15	03.01.15	04.01.15	
1	**Soll**-Umfang Training			60 LDL	40 SSL	70 10 min LDL davon 1 km Lauf-ABC 50 min ZDL 10 min LDL	40 SSL	180 MDL hügelig in der Eifel	**390**
		05.01.15	06.01.15	07.01.15	08.01.15	09.01.15	10.01.15	11.01.15	
2	**Soll**-Umfang Training		60 LDL	60 15 min LDL davon 1 km LAUF-ABC 12 x 400 3RT dazw. 2 min GP 15 min LDL	60 LDL	190 MDL 32 Runde ca 350 hm	60 SSL	70 10 min LDL davon 1 km Lauf-ABC 50 min ZDL 10 min LDL	**500**
		12.01.15	13.01.15	14.01.15	15.01.15	16.01.15	17.01.15	18.01.15	
3	**Soll**-Umfang Training		LDL	60 15 min LDL davon 1 km LAUF-ABC 8 x 600 3RT dazw. 2 min GP 15 min LDL	60 LDL	70 10 min LDL davon 1 km Lauf-ABC 50 min ZDL 10 min LDL	60 SSL	270 LDL geführter Gruppenlauf 35 km / 1300 hm	**520**
		19.01.15	20.01.15	21.01.15	22.01.15	23.01.15	24.01.15	25.01.15	
4	**Soll**-Umfang Training		60 LDL	50 12 min LDL davon 1 km LAUF-ABC 8 x 400 3RT dazw. 2 min GP 15 min LDL	120 LDL			80 5 km Ziel: < 20 min 5 km Einlaufen 5 km Auslaufen	**310**

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
5		26.01.15	27.01.15	28.01.15	29.01.15	30.01.15	31.01.15	01.02.15	
	Soll-Umfang Training		60 LDL	60 SSL als Gruppenlauf für einen Firmenkunden in Barcelona	60 LDL Barcelona	190 MDL 32 Runde ca 350 hm	60 SSL	80 10 min LDL davon 1 km Lauf-ABC 60 min ZDL 10 min LDL	**510**
6		02.02.14	03.02.14	04.02.14	05.02.14	06.02.14	07.02.14	08.02.14	
	Soll-Umfang Training		60 LDL	60 10 x 400 3RT dazw. 2 min GP	120 LDL			80 5 km Ziel: < 20 min 5 km Einlaufen 5 km Auslaufen	**320**
7		09.02.15	10.02.15	11.02.15	12.02.15	13.02.15	14.02.15	15.02.15	
	Soll-Umfang Training		60 LDL	60 6 x 800 3RT dazw. 2 min GP	60 LDL		280 Doppeltönnes www.decke-toennes.de 43,5 km / 870 hm	280 Doppeltönnes www.decke-toennes.de 43,5 km / 870 hm	**740**
8		16.02.15	17.02.15	18.02.15	19.02.15	20.02.15	21.02.15	22.02.15	
	Soll-Umfang Training		40 LDL	50 4 x 1000 3RT dazw. 2 min GP	40 LDL			80 5 km Ziel: < 19 min 5 km Einlaufen 5 km Auslaufen	**210**
9		23.02.15	24.02.15	25.02.15	26.02.15	27.02.15	28.02.15	01.03.15	
	Soll-Umfang Training		60 LDL	60	60 LDL	40 RUNNERS' NIGHT www.runnersnight.de	40 SSL	40 LDL Laufcampus Mallorca	**300**

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10		02.03.15	03.03.15	04.03.15	05.03.15	06.03.15	07.03.15	08.03.15	
	Soll-Umfang	90	70	90	60	210		220	**740**
	Training	LDL	MDL	3 x 2,1 km im 10RT dazw. 4 min GP	SSL Lauf-ABC	LDL		261 WM Marathon Marathon auf Mallorca	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	
11		09.03.15	10.03.15	11.03.15	12.03.15	13.03.15	14.03.15	15.03.15	
	Soll-Umfang	90	70	90	60	210		330	**850**
	Training	LDL	MDL	4 x 2,1 km im 10RT dazw. 4 min GP	SSL Lauf-ABC	LDL		K42Mallorca Bergmarathon 46,3 km +2051 hm / -2202 hm	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	
12		16.03.15	17.03.15	18.03.15	19.03.15	20.03.15	21.03.15	22.03.15	
	Soll-Umfang	90	70	90	60	210		70	**590**
	Training	LDL	MDL	4 x 2,1 km im 10RT dazw. 4 min GP	SSL Lauf-ABC	LDL		10 km Palma Ziel: < 40 min 15 min Einlaufen 15 min Auslaufen	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	Laufcampus Mallorca	
13		23.03.15	24.03.15	25.03.15	26.03.15	27.03.15	28.03.15	29.03.15	
	Soll-Umfang	40			60	60		90	**250**
	Training	SSL			SSL	MDL		LDL	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Laufcampus Mallorca							
14		30.03.15	31.03.15	01.04.15	02.04.15	03.04.15	04.04.15	05.04.15	
	Soll-Umfang		100	40	360	360	360		**1220**
	Training		15 min LDL 3 x 5 km dazw. 5 min GP 15 min LDL	SSL	MDL Eifelquerung Von Euskirchen nach Trier	MDL Eifelquerung Von Euskirchen nach Trier	MDL Eifelquerung Von Euskirchen nach Trier		
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar				Start: 13:00 Uhr	Karfreitag		Ostersonntag	

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
15		06.04.15	07.04.15	08.04.15	09.04.15	10.04.15	11.04.15	12.04.15	
	Soll-Umfang		60	60	60	100	40	180	**500**
	Training		LDL	MDL	LDL	15 min LDL 3 x 5 km dazw. 5 min GP 15 min LDL	SSL	LDL	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								
16		13.04.15	14.04.15	15.04.15	16.04.15	17.04.15	18.04.15	19.04.15	
	Soll-Umfang		60	120	60	70	40	180	**530**
	Training		LDL	15 min LDL 4 x 5 km dazw. 5 min GP 15 min LDL	LDL	10 min LDL 50 min ZDL 10 min LDL	SSL	LDL	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Tapering	Tapering	Tapering		Tapering	Tapering	Tapering	
17		20.04.15	21.04.15	22.04.15	23.04.15	24.04.15	25.04.15	26.04.15	
	Soll-Umfang		60	130	60	60		90	**400**
	Training		LDL	15 min LDL 3 x 7 km dazw. 5 min GP 15 min LDL	LDL	MDL		LDL	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Tapering	Tapering	Tapering		Tapering		Tapering	
18		27.04.15	28.04.15	29.04.15	30.04.15	01.05.15	02.05.15	03.05.15	
	Soll-Umfang	60	60	129	60	112		180	**601**
	Training	LDL	MDL	3 x 1,6 km HMRT	MDL			WfL WorldRun 37 km 2:53 h	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Laufcampus Hiddencamp	Laufcampus Hiddencamp	Laufcampus Hiddencamp	Laufcampus Hiddencamp	Laufcampus Hiddencamp	Laufcampus Hiddencamp	Laufcampus Hiddencamp	

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
19		04.05.15	05.05.15	06.05.15	07.05.15	08.05.15	09.05.15	10.05.15	
	Soll-Umfang		60	75		60		150	**345**
	Training		SSL	MDL		LDL		LDL flach	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								
20		11.05.15	12.05.15	13.05.15	14.05.15	15.05.15	16.05.15	17.05.15	
	Soll-Umfang		76	75		90	60	180	**481**
	Training		LDL	MDL		MDL	SSL	LDL 32 km hügelig	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								
21		18.05.15	19.05.15	20.05.15	21.05.15	22.05.15	23.05.15	24.05.15	
	Soll-Umfang		60	75		90	60	200	**485**
	Training		LDL	HFSP		10 min LDL 70 min ZDL 10 min LDL	SSL	31 km 1.200 hm Obermaubach	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								
22		25.05.15	26.05.15	27.05.15	28.05.15	29.05.15	30.05.15	31.05.15	
	Soll-Umfang		90	90	90	120	90	215	**695**
	Training		LDL	HFSP	LDL	15 min LDL 90 min ZDL 15 min LDL	SSL	TARTST 34 km +/-1500 hm	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar		1. 8er-Block	1. 8er-Block	1. 8er-Block	1. 8er-Block	1. 8er-Block	1. 8er-Block	

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
23		01.06.15	02.06.15	03.06.15	04.06.15	05.06.15	06.06.15	07.06.15	
	Soll-Umfang	75		90	150	90		240	**645**
	Training	LDL		HFSP	SSL	10 min LDL 70 min ZDL 10 min LDL		TARTST 38 km +/-1600 hm (9 Runden)	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	1. 8er-Block							
24		08.06.15	09.06.15	10.06.15	11.06.15	12.06.15	13.06.15	14.06.15	
	Soll-Umfang		90	90	120	120	120	120	**660**
	Training		LDL	HFSP	LDL	15 min LDL 90 min ZDL 15 min LDL	LDL	MDL	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar		2. 8er-Block	2. 8er-Block	2. 8er-Block	2. 8er-Block	2. 8er-Block	2. 8er-Block	
25		15.06.15	16.06.15	17.06.15	18.06.15	19.06.15	20.06.15	21.06.15	
	Soll-Umfang	90	90			120	120	270	**690**
	Training	LDL	MDL			15 min LDL 90 min ZDL 15 min LDL	SSL	TARTST 42 km +/-1800 hm (10 Runden)	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	2. 8er-Block	2. 8er-Block						
26		22.06.15	23.06.15	24.06.15	25.06.15	26.06.15	27.06.15	28.06.15	
	Soll-Umfang	40		90			45	150	**325**
	Training	LDL		HFSP			LDL	Aletsch Halbmarathon +1040 hm / -365 hm	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar						Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	
27		29.06.15	30.06.15	01.07.15	02.07.15	03.07.15	04.07.15	05.07.15	
	Soll-Umfang	50	45	70		40	290	40	**535**
	Training	SSL	MDL	LDL	Wanderung	SSL	Zermatt-Marathon +1944 hm/ -444 hm	SSL	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	Laufcampus Marathoncamp	

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
28		06.07.15	07.07.15	08.07.15	09.07.15	10.07.15	11.07.15	12.07.15	
	Soll-Umfang Training			60 LDL flache Seerunde		60 LDL flache Seerunde		60 LDL flache Seerunde	**180**
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	
29		13.07.15	14.07.15	15.07.15	16.07.15	17.07.15	18.07.15	19.07.15	
	Soll-Umfang Training		180 Bergtraing Gardasee	60 LDL flache Seerunde	180 Bergtraing Gardasee	60 LDL flache Seerunde	180 Bergtraing Gardasee	60 LDL flache Seerunde	**720**
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Urlaub	
30		20.07.15	21.07.15	22.07.15	23.07.15	24.07.15	25.07.15	26.07.15	
	Soll-Umfang Training		180 Bergtraing Gardasee			60 SSL	620 Swissalpine K78 + 2560 hm / -2560 hm	60 SSL	**920**
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	Urlaub	Urlaub	Urlaub	Davos	Davos	Davos	Davos	
31		27.07.15	28.07.15	29.07.15	30.07.15	31.07.15	01.08.15	02.08.15	
	Soll-Umfang Training			60 LDL		60 LDL		120 LDL	**240**
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								

Laufcampus Trainingsplan für Andreas Butz
mit dem Ziel TRANSALPIN-RUN 2015

	Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
32		03.08.15	04.08.15	05.08.15	06.08.15	07.08.15	08.08.15	09.08.15	
	Soll-Umfang			120	120	120	120	330	**810**
	Training			HFSP	LDL	MDL	SSL	Monschau-UltraMarathon 56 km +/- 950 hm	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar			3. 8er Block	3. 8er-Block	3. 8er-Block	3. 8er-Block	3. 8er-Block	
33		10.08.15	11.08.15	12.08.15	13.08.15	14.08.15	15.08.15	16.08.15	
	Soll-Umfang	120	120	120			120	120	**600**
	Training	SSL	LDL	MDL			LDL	Kölner Halbmarathon	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	3. 8er-Bock	3. 8er-Block	3. 8er-Block			4. 8er-Block	4. 8er-Block	
34		17.08.14	18.08.14	19.08.14	20.08.14	21.08.14	22.08.14	23.08.14	
	Soll-Umfang	120	120	120	120	120	120		**720**
	Training	LDL	HFSP	LDL	ZDL	LDL	MDL		
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar	4. 8-er-Block	4. 8-er-Block	4. 8-er-Block	4. 8-er-Block	4. 8-er-Block	4. 8-er-Block		
35		24.08.15	25.08.15	26.08.15	27.08.15	28.08.15	29.08.15	30.08.15	
	Soll-Umfang	40		40			280	200	**560**
	Training	LDL		LDL			10:00 Uhr OBERSTDORF/D bis LECH/A 34,6 km Aufstieg: 2083 Hm Abstieg: 1469 Hm	08:00 Uhr LECH/A bis ST. ANTON AM ARLBERG/A 24,7 km Aufstieg: 1899 Hm Abstieg: 2040 Hm	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								
36		31.08.15	01.09.15	02.09.15	03.09.15	04.09.15	05.09.15	Abstieg: 2040 Hm	
	Soll-Umfang	320	370	100	300	300	350		**1740**
	Training	07:00 Uhr ANTON AM ARLBERG/A bis LANDECK/A 39,6 km Aufstieg: 2658 Hm Abstieg: 3133 Hm	07:00 LANDECK/A bis SAMNAUN/CH 45,7 km Aufstieg: 2861 Hm Abstieg: 1829 Hm	10:00 Uhr BERGSPRINT SAMNAUN/CH 6,23 km Aufstieg: 731 Hm Abstieg: 60 Hm	08:00 Uhr SAMNAUN/A bis SCUOL/CH 37,1 km Aufstieg: 2064 Hm Abstieg: 2698 Hm	08:00 Uhr SCUOL/CH bis ST. VALENTIN AN DER HAIDE/I 37,8 km Aufstieg 1633 Hm Abstieg: 1369 Hm	07:00 Uhr ST. VALENTIN AN DER HAIDE/I bis SULDEN AM ORTLER/I 42,6 km Aufstieg: 2381 Hm Abstieg: 1934 Hm	Auslaufen? Garantiert nicht :-)	
	Ist-Umfang								**0**
	Kommentar								