

Mit diesem Trainingsprogramm kannst Du Deine Streckendistanz über 8 Wochen schrittweise erhöhen, um ein 160 km / 100 Meilen-Rennen zu bewältigen. Durch die schrittweise Erhöhung der Distanz steigert Du Deine Fitness, vermeidest Verletzungen und verhinderst eine Überbeanspruchung.

Vom Tag des Rennens musst Du 8 Wochen rückwärts zählen. Nutze das folgende Programm als Richtlinie, um Deine Strecke und Dein Training zu planen. Bei diesem Programm wird davon ausgegangen, dass Du ein ca. 40 km / 25 Meilen Rennen bewältigen kannst. Wenn Du nicht auf diesem Niveau bist, solltest Du als Gesamtziel ein ca. 80 km / 50 Meilen Rennen anstelle 160 km in Betracht ziehen.

Woche 1: Diese Woche absolvierst Du 100 km / 60 Meilen, wobei die längste Tour 40 km / 25 Meilen lang ist. Diese Woche solltest Du insgesamt 4 Touren absolvieren. Damit hast Du 3 Erholungstage. Die ersten beiden Touren sollten 20 km / 12 Meilen lang sein, die dritte 45 km / 25 Meilen und die vierte 15 km / 11 Meilen. Du kannst die Erholungstage in dieser und den folgenden Wochen nutzen, um Dir die Touren entsprechend Deinem Zeitplan einzuteilen. Die Intensität sollte diese Woche sehr niedrig sein (auf dem Niveau, bei dem Du Dich während der Tour noch unterhalten kannst), und Du solltest hohe Anstiege vermeiden.

Woche 2: In Woche 2 wirst Du insgesamt 120 km / 75 Meilen absolvieren. Die Distanz der längsten Tour beträgt 56 km. An den 4 Tour-Tagen werden jeweils folgende Strecken zurückgelegt: 16, 32, 56 und 16km (10, 20, 35 und 10 Meilen). Setze Deine Erholungstage sorgsam ein, damit Du Dich während der zweiten Woche dieses Programms nicht überanstrengst. Die Intensität sollte ähnlich wie in Woche 1 sein, es Dir jedoch ermöglichen, bei Hügeln Ihre Intensität im Vergleich zu Woche 1 zu erhöhen.

Woche 3: Die Gesamtstrecke für Woche 3 beträgt 155 km / 95 Meilen mit einer langen Tour von 65 km / 40 Meilen. Die Distanzen der Touren in dieser Woche sind 35, 40, 65 und 15km (20, 25, 40 und 10 Meilen). Die Intensität sollte sich ab Woche 3 nicht erhöhen, und Du solltest Deine Kräfte für die lange Tour in dieser Woche einteilen. Da sich Ihre Distanz jetzt erhöht, ist es wichtig, dass Du regelmäßig isst.

Woche 4: Die Distanz diese Woche erhöht sich auf 170km, wobei die längste Tour 80 km / 50 Meilen lang ist. Diese Woche sind erneut Touren für 4 Tage angesetzt; die Distanz beträgt jeweils 20, 35, 80 und 35 km (15, 20, 50 und 20 Meilen). Achte erneut auf eine niedrige Intensität und besonders auf Dein Tempo am längsten Tour-Tag der Woche.

Woche 5: Da die Distanz für die längste Tour diese Woche nun höher als 80 km / 50 Meilen liegt, solltest Du die Wetterbedingungen und die Tageszeit beachten, wenn Du auf Deine Tour aufbrichst. Stelle sicher, dass Du die richtige Kleidung bei sich hast, falls es während der Tour kälter wird oder zu regnen anfängt. Falls die Sonne früh untergeht, solltest Du zudem darauf achten, angemessene reflektierende Kleidung zu tragen. Die maximale Distanz für die längste Tour diese Woche beträgt 95 km / 60 Meilen, die Gesamtdistanz für diese Woche beträgt 200 km / 125 Meilen. Die Touren sollten 30, 50, 95 und 25 km (20, 30, 60 und 15 Meilen) lang sein. Die Intensität kann diese Woche ansteigen, wenn Du Dich danach fühlst. Beachte jedoch, dass es Ihr Hauptziel ist, die Distanzen zu bewältigen. Die Geschwindigkeit ist zweitrangig.

Woche 6: In dieser Woche absolvierst Du sowohl die längste Gesamtdistanz als auch die längste Einzeltour, um Dich auf die 160 km / 100 Meilen-Tour vorzubereiten. Die längste Tour ist ca. 115 km / 70 Meilen lang, und die Gesamtdistanz für diese Woche beträgt 220km / 125 Meilen. Die Touren haben eine Länge von 30, 50, 115 und 25 km (20, 30, 70 und 15 Meilen). Bitte vergiss nicht, Deine Erholungstage zu nutzen, um Dich von den einzelnen Trainings zu erholen. Nach Abschluss dieser Woche solltest Du zuversichtlich sein, dass Du nach einer ruhigeren Woche eine 100-Meilen-Tour absolvieren kannst.

Woche 7: In dieser Woche absolvierst Du bewusst weniger Meilen als in der letzten Woche. Dein Körper soll sich vor der 160 km / 100 Meilen-Tour ein wenig erholen. Die längste Tour sollte maximal 90 km / 55 Meilen betragen, und Du solltest diese Woche höchstens 115 km / 70 Meilen fahren.

Woche 8: 160 km / 100 Meilen Tour!

Falls Du Dich während des Programms verletzt oder müde fühlst, solltest Du entsprechend Deinem Wohlbefinden weniger Meilen zurücklegen. Deine allgemeine Gesundheit ist am Wichtigsten.