



# Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

## 1. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch	10 km	GA2 80 % - 85 %	Wir werden diese Einheit im Laufe des Trainings auf 17 km ausbauen. Wählt also eine Strecke, die ihr zunächst abkürzt und später ausbaut. Ziel ist es, den Berglauf (auf und ab) zu trainieren. Hier fangen wir erstmal langsam an.	
Donnerstag				
Freitag	12 km	Reg. 65% - 70%	Diese Einheit dient der Erholung und Regeneration. Hier ist es wichtig, langsam zu laufen. Die Strecke sollte flach sein.	
Samstag				
Sonntag	20 km	GA1-GA2 75% - 85 %	Auch diese Einheit muss flach sein. Wir werden hier die Ausdauer trainieren. Diese Strecke wird später über 3h lang sein. Wichtig ist es, den Puls auch am Ende noch niedrig zu halten. Am besten, ihr verlasst den GA 1 Bereich (bis 80%) nicht.	

42 km

Streckeninfos:				
1. Mittwochseinheit :			1. Die „Mittwochseinheit“: hügelig und evtl. leicht "trailig" Diese Einheit wird auf ca. 17 km ausgebaut. Sucht euch also eine entsprechende Strecke, die einige Steigungen, gerne auch längere Anstiege hat. Aber es sollte auch immer wieder die Möglichkeit der Erholung geben. Durch den Wald laufen ist sicherlich immer schön - hier kann es vielleicht auch mal einen einfachen Trail geben. Ansonsten werden wir aber auch später spezielle Trail-Einheiten einbauen.	
2. Regenerative Einheit			2. Regenerative Einheit: Diese Strecke sollte flach sein. Vielleicht ein Teilstück der Strecke für den langen Lauf.	
3. Am Sonntag:			Die lange Einheit: Hier werden wir zunächst den Umfang auf 25 km steigern. Später werden wir dann mind. 3h Laufen. Die Strecke sollte flach sein und vielleicht mehrere Runden haben, so dass ihr leicht eine Trinkversorgung realisieren könnt.	
4. Trail-Strecke			4. Trail-Strecke: Diese Strecke werden wir in den nächsten 4 Wochen noch nicht laufen. Aber sucht euch schon mal eine Strecke, die einiges an Höhenmetern hat (ca. 400 Höhenmeter auf 15 km) und viele Trails, also mit Wurzeln, Steinen und unbefestigten schmalen Wegen. Wenn es geregnet hat, darf es auch mal schlammig werden.	