



# Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

## 2. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch	13 km	GA2 80 % - 85 %	Nun sind es schon 3 km mehr, die ihr auf dieser Strecke lauft. Richtet euer Tempo nach den Erfahrungen der letzten Woche. War das alles locker, dann schaut, ob es bei den 13 km so bleibt. War es letzte Woche schon recht anstrengend, dann nehmt ein bisschen Tempo raus.	
Donnerstag				
Freitag	12 km	Reg. 65% - 70%	Ich hoffe es wird nicht langweilig. Aber regenerative Einheiten sind wichtig. Also schön ruhig und nicht länger, sonst steigen die Umfänge zu stark und eure Bänder und Sehnen werden überfordert.	
Samstag				
Sonntag	22 km	GA1-GA2 75% - 85 %	Diese Distanz seid ihr ja schon mal gelaufen, also kein Problem. Aber der Puls sollte tendenziell in GA 1 liegen. Versucht das einzuhalten. Sollte er gegen Ende ansteigen ist das noch OK, solange er unter 85% bleibt. Wenn er darüber steigt: langsamer laufen!	

47 km

Streckeninfos:				
1. Mittwochseinheit :			<p>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.</p>	
2. Regenerative Einheit			<p>2. Regenerative Einheit: Diese Strecke sollte flach sein. Vielleicht ein Teilstück der Strecke für den langen Lauf.</p>	
3. Am Sonntag:			<p>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.</p>	
4. Trail-Strecke			<p>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.</p>	