



# Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

## 3. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch	15 km	GA2 80 % - 85 %	Mit den Kilometern sollten auch die Höhenmeter zunehmen. Zu diesem Zeitpunkt sollten es aber nicht mehr als 250 Höhenmeter sein.	
Donnerstag				
Freitag	12 km	Reg. 65% - 70%	Wie immer, schön ruhig und flach.	
Samstag				
Sonntag	25 km	GA1-GA2 75% - 85 %	Hier gilt eigentlich das Gleiche wie letzte Woche, was den Puls angeht. Länger wird die Strecke erstmal nicht werden, das kommt später. Denkt daran, unterwegs mal Halt zu machen, um einen Schluck zu trinken. Entweder ihr deponiert etwas oder nehmt einen Trinkgurt mit. Das ist insbesondere wichtig, wenn es warm ist!	

52 km

Streckeninfos:				
1. Mittwochseinheit :			<p>1. Die „Mittwochseinheit“: hügelig und evtl. leicht "trailig"</p> <p>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:</p> <p>Diese Strecke sollte flach sein. Vielleicht ein Teilstück der Strecke für den langen Lauf.</p>	
3. Am Sonntag:			<p>Die lange Einheit:</p> <p>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:</p> <p>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>	