



# Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

## 4. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt-/Max, Empfinden)
Montag	10 km	Reg. 65% - 70%	Diese Woche werdet ihr zum ersten Mal (in diesem Programm) 4 Einheiten pro Woche laufen. Da ihr gestern eine lange Einheit gemacht habt, lauft ihr heute ruhig. Aber das kennt ihr ja schon. Heute sollen die Muskeln erwärmt und gut durchblutet werden, damit alle Stoffwechsel-Nebenprodukte abtransportiert werden können.	
Dienstag				
Mittwoch	17 km	GA2 80% - 85 %	So, nun ist diese Strecke schon im Endausbau. Wir werden sie immer wieder laufen. Mit dieser Einheit werdet ihr in Zukunft eure Entwicklung gut kontrollieren können. Wir werden später auch mal etwas das Tempo variieren. Heute aber erstmal wie gewohnt laufen und die Strecke genießen.	
Donnerstag				
Freitag	10 km	GA1 70% - 80%	Die ruhige Einheit hatten wir diese Woche ja schon. Trotzdem ist übermorgen der lange Lauf. Also nicht übertreiben. Und auch nicht länger, da sonst die Wochenkilometer zu sehr steigen. Hier sind wir mit knapp 20% eh schon fast zu gut dabei.	
Samstag				
Sonntag	25 km	GA1-GA2 75% - 80 %	Nachdem ihr die Distanz schon letzte Woche gelaufen seid, sollte es diese Woche etwas besser gehen. Also legt die obere Grenze für den Puls niedriger.	

62 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>	