



Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

5. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag	12 km	Reg. 65% - 70%	Heute steht lockeres Austraben nach der bisher längsten Einheit von gestern auf dem Plan.	
Dienstag				
Mittwoch	17 km	GA1 - GA2 70% - 85%	Haltet euch heute bei der Strecke mit dem Tempo etwas zurück. Schnell könnt ihr am Freitag laufen.	
Donnerstag				
Freitag	10 km	Übergang 80%-88%	Tempodauerlauf: Nun werdet ihr zum ersten Mal im Training Tempo aufnehmen. Als Richtwert solltet ihr mit einem Tempo starten, das ca. eine Minute schneller ist als das Tempo eurer langen Einheiten.	
Samstag			Heute solltet ihr einen echten Ruhetag einlegen!	
Sonntag	25 km	GA1 70% - 80%	Die Distanz kennt ihr bereits. Die vergangene Woche war etwas härter als gewohnt - mal sehen, wie ihr den Lauf übersteht.	

64 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. Freitagseinheit			Die Freitagseinheit wird flach gelaufen bzw. Intervalltraining im Stadion.	
4. 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.	