



Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

6. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag	12 km	Reg. 65% - 70%	Was habe ich gelesen? Eine meditative Einheit? Na dann viel Spaß.	
Dienstag				
Mittwoch	17 km	GA1 - GA2 70% - 85%	Auch heute würde ich euch empfehlen auf das Tempo zu achten und nicht zu übertreiben.	
Donnerstag				
Freitag	15 km	Übergang 80%-86%	Nachdem wir letzte Woche 10 km Tempodauerlauf hatten, weiten wir das diese Woche auf 15 km aus. Sollte es letzte Woche noch recht locker gewesen sein und falls ihr keine großen Probleme mit dem Puls hattet, so versucht das Tempo zu halten. Ansonsten ist es ganz normal diesen Lauf ca. 10 Sekunden pro km langsamer zu laufen, als den 10 km-Tempodauerlauf.	
Samstag				
Sonntag	25 km	GA1 70% - 75%	Ist euch aufgefallen, dass die obere Schranke für den Puls niedriger liegt? Euer Körper sollte sich mittlerweile mit der Distanz angefreundet haben. Und bevor ihr anfangt schneller zu laufen, achten wir doch lieber etwas mehr auf den Puls.	

69 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.	