



Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

7. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag	12 km	Reg. 65% - 70%	Ich denke, ihr wisst diese Einheit mittlerweile zu schätzen!	
Dienstag				
Mittwoch	17 km	GA2 80% - 85%	Am Wochenende treffen wir uns in Lech zum Höhentrainingscamp. Da das Wochenende "hoffentlich" ganz entspannend wird, wollen wir heute noch etwas Spaß haben. Ihr dürft mit dem Tempo und dem Gelände etwas spielen. Stichwort: Tempovariabilität.	
Donnerstag				
Freitag			(falls nicht in Lech beim Höhentrainingscamp: 10 km lange regenerative Einheit)	
Samstag	10 km		Höhentrainingscamp in Lech: Ich habe noch keinen Überblick, was dort an Strecken und Umfang angeboten wird. Wir wollen diese Woche aber bewusst die Kilometer runtersetzen und eine ruhigere 2. Wochenhälfte laufen. Nach den letzten 6 Wochen wird es dringend Zeit einen Gang zurück zu schalten.	
Sonntag	15 km		Wer diesem Plan folgt und nicht in Lech beim Höhentrainingscamp ist, der sollte am Freitag eine 10 km lange regenerative Einheit und am Sonntag eine 15 km lange GA 1 Einheit machen.	

54 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.	