



Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

8. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt-/Max, Empfinden)
Montag	15 km	GA1 70% - 80%	Das Wochenende war recht ruhig. Trotzdem war die An- und Abreise vom Höhentrainingscamp vielleicht nicht ganz unanstregend und wir sind am Sonntag nicht allzu früh im Bett. Diese Einheit sollten wir so lange machen, wie wir es auch zeitlich schaffen.	
Dienstag				
Mittwoch	17 km	GA1 - GA2 70% - 85%	Heute laufen wir diese Einheit mal wieder etwas diszipliniert.	
Donnerstag				
Freitag	10 km	Spitzenbereich 90%+	Intervalltraining: 6x1000m im Stadion. Die 1000m dürfen ruhig 15 Sekunden schneller sein als das Tempo beim 10 km-Tempodauerlauf bzw. 20 Sekunden schneller als der 15 km-Tempodauerlauf. Der erste wird wohl nicht ganz leicht sein, da ihr dieses Tempo zumindest in letzter Zeit nicht gelaufen seid. Aber ich denke, Intervall 3 und 4 werden ganz gut gehen. Aber Achtung: Der Effekt liegt im LETZTEN Intervall. Auch dieses müsst ihr noch überstehen. Zwischen den Intervallen trabt ihr bitte 800m - 1000m locker. Die ersten 100-200 Meter davon könnt ihr auch gerne gehen. Der Puls wird dabei ganz schön hoch gehen. Achtet bitte ein bißchen auf euren Körper und schaut nicht nur auf das Tempo! Zu Beginn lauft ihr euch ca. 2 km locker ein, damit ihr warm werdet. Am Ende bitte 2 km locker austraben.	
Samstag			Hier ist absolute Ruhe angesagt! Das Intervalltraining muss verdaut werden.	
Sonntag	22 km	GA1 70% - 75%	Nachdem wir letztes Wochenende keine lange Einheit hatten, fangen wir mit ein paar Kilometern weniger wieder an. Ab nächster Woche werden wir die Umfänge wieder etwas steigern.	

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.	