



# Trainingsplan WINDSTOPPER® Trailrun

## 9. Trainingswoche



Tag	Distanz	Bereich	Hinweise	Resultat (Strecke, HF Schnitt/-Max, Empfinden)
Montag	15 km	Reg. 65% - 70%	Gestern war es nicht so arg lang, deshalb können wir heute auch gut ein paar Kilometer dran hängen.	
Dienstag				
Mittwoch	17 km	GA1 - GA2 70% - 85%	Ihr solltet Euch nach Möglichkeit zunehmend auch Teilstücke mit anspruchsvollen Trails suchen. Die Höhenmeter wollen wir dabei aber nicht vergessen. Das Tempo wird bei den anspruchsvollen Stücken natürlich nicht so hoch sein. Achtet auf die Konzentration, um nicht zu stürzen oder Euch die Fußgelenke zu verletzen!	
Donnerstag			Ein guter Tag um eine Gymnastik Einheit einzulegen. Kräftigen (Core-Training) und ausgiebig Dehnen sind angesagt.	
Freitag	15 km	Übergang 80%-86%	Dieser Lauf sollte mind. eine Minute schneller gelaufen werden, als der lange Lauf. Solltet ihr mit dem Tempo Probleme haben, so versucht so schnell zu laufen wie möglich. Solltet ihr das Gefühl haben ihr seid auch nach den 15 km nicht ausgelastet und der Puls war im Verhältnis zur Vorgabe recht niedrig, dann steigert das Tempo beim nächsten mal.	
Samstag				
Sonntag	25 km	GA1 70% - 75%	Ich denke, die Grundlagenausdauer wird immer besser und die Einheit fällt nicht mehr so schwer wie am Anfang. Auf jeden Fall sollte aber bis zum letzten Meter die Pulsvorgabe eingehalten werden. Dieser Lauf wird möglichst flach gelaufen! Nach dem Lauf empfehle ich ein Kohlenhydratreiches Getränk. Dr. Feil empfiehlt 2 Gramm Kohlenhydrate und 0,4 g Eiweiß pro kg Körpergewicht in den ersten 20 Minuten nach dem Lauf in flüssiger Form.	

72 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.	