

## Trainingsplan für den BASETRAIL XL

Traningseinheit TE				Intensität HF max		Trainingseinheit TE				Intensität HF max	
<b>1.Woche:</b>	Mo	45 Min. langsamer Geländelauf, GA1		70%	<b>7.Woche:</b>	Mo	1 h Schwimmen, RECOM		65%		
	Di	Krafttraining		0%		Di	60 Min. lockerer Geländelauf, 500 HM, GA2		80%		
	Mi	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, GA2		80%		Mi	Krafttraining		0%		
	Do	Ruhetag		0%		Do	90 Min. Renntempo, 500 HM, EB		85%		
	Fr	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA2		75%		Fr	Ruhetag		0%		
	Sa	2 h Radfahren RECOM		65%		Sa	Ruhetag		0%		
	So	2 h langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1		70%		So	Halbmarathon Trail-Wettkampf, oder Schwellenlauf		88%		
<b>2.Woche:</b>	Mo	Krafttraining		0%	<b>8.Woche:</b>	Mo	45 Min. langsamer Geländelauf, GA1		70%		
	Di	70 Min. langsamer Geländelauf, GA1		75%		Di	2 h Radfahren, RECOM		65%		
	Mi	70 Min. lockerer Geländelauf, GA2		80%		Mi	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, Geländelauf, GA 2		80%		
	Do	70 Min langsamer Geländelauf, 600 HM, GA1		70%		Do	Krafttraining		0%		
	Fr	Ruhetag		0%		Fr	90 Min. Renntempo, Trail, 500 HM, EB		85%		
	Sa	60 Min. Schwellenlauf, IAS		90%		Sa	Ruhetag		0%		
	So	60 Min. langsamer Geländelauf, 600 HM, GA1		70%		So	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 Hm, GA1		80%		
<b>3.Woche:</b>	Mo	Krafttraining		0%	<b>9.Woche:</b>	Mo	2 h Radfahren, RECOM		65%		
	Di	70 Min. langsamer DL, 500 HM, GA1		75%		Di	60 Min auf- und absteigen im steilen Berg, GA2		80%		
	Mi	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, Geländelauf, GA 2		80%		Mi	Krafttraining		0%		
	Do	Ruhetag		0%		Do	90 Min. Renntempo, Trail, 500 HM, EB		85%		
	Fr	60 Min auf- und absteigen im steilen Berg, GA2		80%		Fr	Ruhetag		0%		
	Sa	2 h Radfahren, RECOM		65%		Sa	50 Min. langsamer Geländelauf, GA1		75%		
	So	2,5 h langsamer Geländelauf, 1.000 HM, GA1		75%		So	3 h langsamer Geländelauf, 2.000 HM, GA1		80%		
<b>4.Woche:</b>	Mo	Krafttraining		0%	<b>10.Woche:</b>	Mo	1 h Schwimmen, RECOM		65%		
	Di	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, Geländelauf, GA 2		80%		Di	90 Min. Schwellenlauf, Trail, IAS		90%		
	Mi	2 h Radfahren, RECOM		65%		Mi	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1		75%		
	Do	60 Min Renntempo, Geländelauf, 500 HM, EB		85%		Do	60 Min. Renntempo, Trail, 500 HM, EB		85%		
	Fr	Ruhetag		0%		Fr	Ruhetag		0%		
	Sa	10 km Wettkampf auf Trail oder Schwellenlauf, IAS		90%		Sa	90 Min. Wettkampftempo, 900 HM, EB		85%		
	So	45 Min. langsamer Geländelauf, GA1		70%		So	45 Min. langsamer Geländelauf, GA1		70%		
<b>5.Woche:</b>	Mo	Krafttraining		0%	<b>11.Woche:</b>	Mo	Krafttraining		0%		
	Di	60 Min. lockerer Geländelauf, 500 HM, GA2		80%		Di	60 Min. Renntempo, EB		85%		
	Mi	60 Min. Renntempo, Trail, EB		85%		Mi	Ruhetag		0%		
	Do	Ruhetag		0%		Do	3 h langsamer Geländelauf, Trail, 1.500 HM, GA1		75%		
	Fr	5-10-15-10-5 Min. Fahrtspiel, Geländelauf, GA 2		80%		Fr	Ruhetag		0%		
	Sa	1 h Schwimmen, RECOM		65%		Sa	Ruhetag		0%		
	So	3 h langsamer Geländelauf, 1.200 HM, GA1		70%		So	7 x 400 m Intervalle, SB		90%		
<b>6.Woche:</b>	Mo	Krafttraining		0%	<b>12.Woche:</b>	Mo	Ruhetag		0%		
	Di	90 Min. lockerer Geländelauf, GA2		80%		Di	35 Min. Renntempo, Trail, EB		85%		
	Mi	90 Min. Renntempo, Trail, 500 HM, EB		85%		Mi	25 Min. lockerer Geländelauf, GA2		80%		
	Do	Ruhetag		0%		Do	Ruhetag		0%		
	Fr	60 Min. auf- und absteigen im steilen Berg, GA2		80%		Fr	20 Min. lockerer Geländelauf, 5 x 100 m, SB		85%		
	Sa	2 h Radfahren, RECOM		65%		Sa	Start 36,1 km Zugspitz-Basetrail		85%		
	So	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 Hm, GA1		75%		So			0%		

### Anmerkungen:

Bei allen intensiven Laufeinheiten wie Fahrtspiel, Schwellenlauf, Intervalle, Wettkampftempo erfolgt ein Ein- und Auslaufen über je 2 km.

### Trainingsintensitäten:

**RECOM:** Regeneration und Kompensation (ohne Belastung)

**GA1:** leichte aerobe Belastung zwischen 70 % und 75 % der Hfmax

**GA2:** lockere aerobe Belastung zwischen 76 % und 80 % der HFmax

**EB:** schneller Dauerlauf zwischen 85 % und 89% HFmax

**IAS:** Individuelle anaerobe Schwelle bei 90 % Hfmax

Dieser Universal-Trainingsplan ist geeignet für Läufer mit einem Leistungsniveau von 1,15 h bis 1:55 h im Halbmarathon.

Der Trainingsumfang ist dabei unterschiedlich, und ergibt sich durch das jeweilige Leistungsniveau, da schnellere Läufer bei einem 60 Minuten langsamer Dauerlauf eine größere Distanz erreichen, als langsamere Läufer.

Alle Läufe sollten mit Rucksack von ca. 3 kg Gesamtgewicht durchgeführt werden.

Den Geländelauf auf unebenem, hindernisreichem Trail absolvieren.

Das Fahrtspiel ist ein individuelles Semi-Intervalltraining. Die angegebenen Laufzeiten in Minuten werden im schnellen Dauerlauf durchgeführt, danach erfolgt ein langsamer Dauerlauf über 5 Minuten, Dann erfolgt die nächste intensive Belastung, mit anschließenden 5 Minuten im la DL.

Das Auf- und Absteigen am Berg abwechselnd in „schnell hoch“, „langsam runter“ und umgekehrt durchführen.

Alternativ zum Berg-Steigen bietet sich auch Treppen-Steigen an. Das Steigen sollte auch mit Teleskopstöcken trainiert werden.

Bei nicht vorhandenem großem Berg werden 1.000 Höhenmeter in mehrere Wiederholungen aufgeteilt, z.B. 7 x 200 Höhenmeter.

wobei der Bergablauf nach dem Wendepunkt, in sehr schnellem Dauerlauf durchgeführt werden sollte.