

Trainingsplanerklärung

Das Training teilt sich 3:1 Blöcke auf, d.h. das Training verläuft progressiv. Jede Woche wird es über einen Zeitraum von 3 Wochen intensiver und der Umfang etwas mehr. In der 4. Woche ist immer eine Erholungswoche, wo Umfang und Intensität reduziert werden.

Die unten beschriebenen Einheiten verbessern nicht nur deine Grundaussdauer, sondern auch Kraftausdauer, die du in bergigem bzw. hügeligem Gelände brauchst.

Es gibt immer eine kleine Anpassungszeit von 7-10 Tagen, die dir nutzt, um mit dem Plan klarzukommen und deine Trainingseinheiten festzulegen. Die erste Woche besteht aus 4-5 Einheiten. Beginne ruhig mit 4 Läufen, wenn du noch nicht so lange läufst.

Da hast du völlig freie Wahl, an welchen Tagen du trainierst, denn du kennst deine Umstände und zeitliche Verfügbarkeit am besten.

Einige Richtlinien sollen dir dennoch bei deiner Planung helfen.

Long runs: Sogenanntes back-to-back Training, das an zwei aufeinanderfolgenden Tagen stattfindet. Der erste Lauf ist bewusst der längere von beiden, da die Ermüdung so im Wettkampf simuliert wird. Die langen Läufe sind also keine Steigerungsläufe, wo du zuerst kürzer läufst und am nächsten Tag länger. Mach ´ es genau umgekehrt.

Das Tempo bei den long runs solltest du so wählen, dass du nicht joggst, dich aber gerade noch so unterhalten kannst. Baue auch mini Sprints ein oder kleine Abschnitte, in denen du bewusst schneller läufst. Der lange Lauf ist immer auch eine Art Fahrtspiel und kein Bummeln. Du kannst die Zeiten im Plan auch anpassen und beispielsweise in Woche 1 mit 80 min. anfangen. Dann nach und nach steigern.

Wenn du die Möglichkeit hast, sammle auf den long runs Höhenmeter, so wie es geht.

Achte auch darauf, dass du vor und nach den long runs nichts Intensives machst (Krafttraining, Intervall, Crossfit,...). Entweder legst du einen Ruhetag ein oder machst den *easy run*.

Morning run: Auch als fun run zu bezeichnen oder Wachmacher am Morgen. Dieser ist erst im letzten Drittel des Plans angegeben. Du kannst ihn aber auch nach Belieben schon früher einbauen. Laufe den morning run im flachen Gelände und baue, wenn du magst, ein paar mini Sprints mit ein, um dein System wachzurütteln.

Easy run: Extra dazu gedacht, um Körper und Geist zu entspannen. Laufe deine Lieblingsrunde, steck´ dir Musik in die Ohren oder lass´ die Gedanken einfach kommen und gehen. Der easy run hilft dir, motiviert zu bleiben und ist zeitlich gut unterzubekommen.

Flexibler run: Mit diesem Lauf hast du eigene Gestaltungsmöglichkeiten. Fühlst du dich besonders fit, baue 2-4x 1 km-Intervalle mit ein oder kleine Fahrtspiele, wo du ruhig aus etwas aus der Puste kommen kannst. Fordere dich bei dieser Einheit ruhig etwas und sei kreativ.

Pyramide / Berg-Intervalle / Tempo run: Diese Einheiten verbessern deine Kraftausdauer und du solltest etwas aus der Komfortzone gehen. Gerade bei der Pyramide bedeuten die „on“ Sequenzen, schnell zu laufen. „Off“ hingegen heißt, das Tempo während dieser Phasen zu drosseln. Die Pyramide möglichst im Flachen und auf Asphalt laufen. Den Tempo run kannst du ruhig im Wald machen.

Lebst und trainierst du im Flachen, improvisiere mit Halden, Treppenstufen und kleinen Anstiegen im Wald. Du findest sicher eine Möglichkeit, um das Profil des Basetrails etwas zu simulieren.

Weitere wichtige Notizen

Zwischen 2 Kraft-Ausdauerseinheiten einen Tag Pause lassen (Bsp. Di und Do Belastung, Mittwoch easy oder Ruhetag)

Stabilisations- und Kraftübungen: Hier reicht das heimische Wohnzimmer völlig aus. Anstatt einmal pro Woche diese Übungen zu machen, plane 3x 10-20 Minuten ein, um gute Effekte zu erzielen. Diese Art des Trainings stärkt u.a. die Rumpfmuskulatur, Sehnen und Bänder, so dass du für die Trails bestens gerüstet sein wirst, um Unebenheiten abzufedern.

- **Kniebeugen** > einen 3-5 kg schweren Medizinball halten, in die Hocke gehen, aufrichten und dabei den Ball über den Kopf bringen, Arme möglichst ausstrecken, in die Ausgangsposition gehen und 5-10x wiederholen



- **Planks** > auf Ellbogen und Vorderfüßen abstützen und die Position 30-45 Sekunden halten, danach auf beide Seiten wechseln, nach Bedarf 1x wiederholen



- **Unsichtbarer Stuhl** > gegen eine Wand im 90° Winkel lehnen, die Schultern sind locker an der Wand, die Arme hängen seitlich herunter. Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander stellen, Position 30-45 Sekunden halten, 1x wiederholen

Pulsuhr: Zu Regenerationsläufen sehr empfehlenswert, um auch wirklich langsam zu laufen. Bei den anderen Einheiten, auch den long runs, möglichst ein Gefühl fürs Tempo entwickeln. Dabei auf den Atemrhythmus achten und so die Geschwindigkeit regulieren bzw. anpassen. Auf's Körpergefühl achten und vertrauen, denn beim Basetrail musst du auch dein Tempo jeweils anpassen. Bei den Höhenmetern ist es schwierig und ablenkend, ständig in einer bestimmten Zone laufen zu müssen. Je mehr du ein Gefühl für dein Tempo entwickelst, umso mehr merkst du, wann du langsamer werden musst bzw. schneller werden kannst.

Stöcke: Es empfiehlt sich, ab Woche 6 mit Stöcken (z.B. Micro Trail Pro von LEKI) zu trainieren, dies auf den long runs. Dabei setzt du deinen ganzen Körper ein, schonst aber gleichzeitig die Oberschenkelmuskulatur. Training mit Stöcken stärkt vor allem deinen Oberkörper und die Waden.