

Trainingsplan ZUT Basetrail

Woche 1: Lauf-Trainingszeit 5 - 5.5 h

4-5 Läufe

1 **easy** run: 45 min. @stetiges, lockeres Tempo, flaches Gelände

1 **flexibler** run: 45 min. @nach eigenem Tempo locker laufen, **1x 15 min.** flotter einbauen

1 **Pyramide**: warm-up 15 min. > 1' on / 1' off; 2' on / 2' off; 3' on / 3' off,

4'on / 4'off

3' on / 3' off; 2' on / 2' off; 1' on / 1' off

> cool-down 10 min.

1 **long** run: 90 min. Trail/Wald > Fokus auf kontinuierlichem Tempo berghoch, Anstiege zügig hochgehen oder hochtraben

1 **long** run: 70 min. @gleichmässiges Tempo, kein joggen

Der flexible run ist ein Bonus-Lauf!!

Woche 2: Lauf-Trainingszeit 5.5 – 6.5 h

4-5 Läufe

1 **easy** run: 45 min. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flaches Gelände

1 **flexible** run: 45 min. @nach eigenem Tempo locker laufen, **1x21 min.** flotter einbauen

1 **tempo** run: 60 min. > warm-up 15 mins. > **3-4x 5 min. @5K tempo flott** > nach jedem Intervall 2 min. Pause > cool-down 10 mins.

1 **long** run: 90-100 min. @flottes Tempo

1 **long** run: 70-80min. @lockeres Tempo > flaches Gelände

Woche 3: Lauf-Trainingszeit 6 – 6.5 h

4-5 Läufe

1 **easy** run: 45 min. @slockeres Tempo, flaches Gelände

1 **flexible** run: 45-60 min. @nach eigenem Tempo locker laufen, **2x 8 min.** schneller mit 3 min. Trabpause nach dem 1. Intervall

1 **pyramide**: warm-up 15 min.> 1' on / 1' off; 2' on / 2' off; 3' on / 3' off, 4'on / 4'off;

5'on / 5'off

4'on / 4'off ; 3' on / 3' off; 2' on / 2' off; 1' on / 1' off

➤ cool-down 10 min.

1 **long** run: 90-105 min. Trail/Wald > Fokus auf kontinuierlichem Tempo

1 **long** run: 60-70 min. @lockeres Tempo mit 6-8x 10 Sek. Mini Sprints

Der flexible run ist ein Bonus-Lauf!!

Woche 4: Lauf-Trainingszeit 3 h: Erholungswoche

3-4 Läufe

1 **easy** run: 45 min. @lockeres, gleichmässiges Tempo

1 **flexibler** run: 45 min. @zügiges Tempo nach Gefühl > kleines Fahrtspiel, Fokus auf Schrittfrequenz mit 84-88 Schritten pro Minute, z.B. 3x3 Minuten schneller, nach jedem kleinen Intervall 1 Minute traben, dann das 2. ...

1 **long** run: 70-80 min. @lockeres, gleichmässiges Tempo mit 6-8x 10 Sek. Mini Sprints

1 **long** run: 50 min. > lockeres Tempo, welliges Geländes, je nach Terrain in Spanien

Der flexible run ist ein Bonus-Lauf!

Woche 5: Lauf-Trainingszeit 5.5 - 6 h

4 Läufe

1 **easy** run: 45-60 min. @gleichmässiges Tempo, flaches Gelände

1 **pyramide**: warm-up 15 min. > 1' on / 1' off; 2' on / 2' off; 3' on / 3' off, 4'on / 4'off

5'on / 5'off

4'on / 4'off ; 3' on / 3' off; 2' on / 2' off; 1' on / 1' off

> cool-down 10 min.

1 **long** run: 1:45 – 2:00 h Trail/Waldwege @lockeres Tempo mit 4-6x Berganläufen 30 Sek.

1 **long** run: 80 min. @gleichmässiges Tempo, kein joggen

Woche 6: Lauf-Trainingszeit 6 – 6.5 h

4-5 Läufe

1 **easy** run: 45 mins. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flaches Gelände

1 **Intervall**: 60 min., ca. 10 min. einlaufen > 3x 10 min. flott mit 5 min. lockerem Traben nach jedem Intervall.

oder/und

1 **Berg-Intervall**: 45 min., einlaufen > 6x 40 Sek. zügig einen Anstieg hoch, nach jedem Intervall zum Ausgangspunkt zurücktraben oder gehen > auslaufen

1 **long** run: 2:00 – 2:15 h Trail/Waldwege @flotteres Tempo, kleines Fahrtspiel mit Tempo anziehen, dann wieder langsamer laufen, usw.

1 **long** run: 70-80 mins. @ gleichmässiges, lockeres Tempo

Woche 7: Lauf-Trainingszeit 6 – 7 h

4-5 Läufe

1 **easy** run: 50-60 mins. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flaches Gelände (Montag)

1 **Intervall**: 45-60 min., einlaufen > 6x 4 min. flott mit 2 min. lockerem Traben nach jedem Intervall

1 **pyramide**: warm-up 15 min.> 1' on / 1' off; 2' on / 2' off; 3' on / 3' off, 4'on / 4'off; 5' on / 5' off

6'on / 6'off

5' on / 5' off ;4'on / 4'off ; 3' on / 3' off; 2' on / 2' off; 1' on / 1' off

➤ cool-down 10 min.

1 **long** run: 2:00 – 2:15 h Trail/Waldwege > Stockeinsatz immer wieder üben (optional), ansonsten die Anstiege zügig hochgehen und schnelleres Bergablaufen über kurze Passagen

1 **long** run: 70 min. @gleichmässiges Tempo

Woche 8: Lauf-Trainingszeit 3.5 – 3.5 h **Erholungswoche**

4 Läufe

1 **easy** run: 45 min. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flaches Gelände (Montag erledigt)

1 **Berg-Anläufe**: 45 min., einlaufen > 6-8x 30 Sek. zügig einen Anstieg hoch, nach jedem Intervall zum Ausgangspunkt zurücktraben oder gehen > auslaufen

1 **long** run: 80-90 min. Trail/Waldwege

1 **long** run: 50-60 min. im gleichmässigem Tempo mit 6x 10 Sekunden Sprints, dazwischen je 10 Sek. kurz langsam laufen

Woche 9: Lauf-Trainingszeit 5.5 - 6.5 h

4 Läufe

1 **Morgenlauf** : 30min. @gleichmässiges Tempo, flach mit 6x 10 Sek. Mini Sprints

1 **easy** run: 45 min. @gleichmässiges Tempo, flaches Gelände

1 **Pyramide**: warm-up 15 min.> 1' on / 1' off; 2' on / 2' off; 3' on / 3' off, 4'on / 4'off

5'on / 5'off

4'on / 4'off ; 3' on / 3' off; 2' on / 2' off; 1' on / 1' off

➤ cool-down 10 min.

1 **long** run: 1:45 – 2:00 h Trail/Waldwege @4x 3 min. Berganläufen im lockeren Laufrhythmus

1 **long** run: 80 min. @gleichmässiges Tempo, kein joggen

Woche 10: Lauf-Trainingszeit 6 - 7 h

4-6 Läufe

1 **Morgenlauf** : 30min. @gleichmässiges Tempo, flach mit 6x 10 Sek. Mini Sprints

1 **easy** run: 45 min. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flaches Gelände

1 **Intervall**: 60 min., ca. 10 min. einlaufen > 3x 8 min. flotteres Tempo mit 5 min. lockerem Traben nach jedem Intervall.

oder/und

1 **Berg-Intervall**: 45 min., einlaufen > 6-8x 40 Sek. zügig einen Anstieg hoch, nach jedem Intervall zum Ausgangspunkt zurücktraben oder gehen > auslaufen

1 **long** run: 2:00 – 2:15 h Trail/Waldwege @lockeres Tempo

1 **long** run: 70-80 min. @ gleichmässiges, lockeres Tempo

Woche 11: Lauf-Trainingszeit 5.5 – 6 h

4 Läufe

1 **easy** run: 45 min. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flach

1 **Intervall**: 60 min., einlaufen > 6x 4 min. flott mit 2 min. lockerem Traben nach jedem Intervall

1 **pyramide**: warm-up 15 min. > 1' on / 1' off; 2' on / 2' off; 3' on / 3' off, 4'on / 4'off; 5' on / 5' off

6'on / 6'off

5' on / 5' off ; 4'on / 4'off ; 3' on / 3' off; 2' on / 2' off; 1' on / 1' off

➤ cool-down 10 min.

1 **long** run: 80-90 min. Trail/Waldwege > Stockeinsatz immer wieder üben (optional), ansonsten die Anstiege zügig hochgehen und schnelleres Bergablaufen über kurze Passagen

1 **long** run: 60 min. @gleichmässiges Tempo

Woche 12: Lauf-Trainingszeit 2 h RACE WEEK

2-3 Läufe

1 **Morgenlauf** : 30min. @gleichmässiges Tempo, flach mit 6x 10 Sek. Mini Sprints

1 **easy** run: 45 min. @gleichmässiges, lockeres Tempo, flaches Gelände

1 **Intervall**: 45 min., einlaufen > 3x 4 min. flott mit 2 min. lockerem Traben nach jedem Intervall

Viel Erfolg!