

Trainingsplan:

In 10 Wochen zum Keufelskopf Ultra 45 km / 1900HM im Mai

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW12	Pause	90 min Traillauf locker mit Endbeschleunigung die letzten 15 min schnell, nicht maximal!	Bergintervalle extensiv und intensiv: Einlaufen 5 min, dann 3 Serien: 2 +1 / 3+1 / 4+1 = 1 Serie Bedeutet: 2 min bergauf extensiv mit Puls 135-140 - ohne Pause 1 min schnell weiter bergauf mit max. Tempo; Pause 1 min bergab traben; danach direkt das gleiche mit 3 bzw 4 min; dann Serienpause 3 min bergab traben;	Pause	Tempodauerlauf: 10 min Einlaufen, 50 min maximale Geschwindigkeit, 10 min Auslaufen	2 Std, lockerer Traillauf plus 90 min Biken direkt im Anschluss (Umziehen!)	Pause
KW13	45 min Strandlauf locker plus 10 mal 50m Sprint	30 min Strandlauf im Sand	20 min Strandlauf plus 5 mal 80m Steigerungen barfuß im Sand , Stretching	Kraft Oberkörper	Bergintervalle extensiv und intensiv: Einlaufen 5 min, dann 3 Serien: 2 +90 sec / 3+90 sec / 4+90 sec; Pause je 90 sec; Serienpause wieder 3 min	90 min Traillauf locker	3 std Traillauf langsam (max 1000HM)
KW14	Pause	Teststrecke voll laufen, ein- auslaufen je 5-10min	Kraft Oberkörper, 30 min REG lauf, Stretching, Rolle	Pause	Bergintervalle extensiv und intensiv: Einlaufen 5 min, dann 3 Serien: 2 +90 sec / 3+90 sec / 4+90 sec; Pause je 60 sec; Serienpause wieder 3 min	90 min Traillauf locker mit Endbeschleunigung die letzten 20 min schnell, nicht maximal	3:30 std langsamer Trail (Oder 2 std lauf, 1,5 std Biken)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW15	Pause	Einlaufen 15 min 8 mal 2 min HIT leicht bergauf, zurück langsam zum Ausgangspunkt ca 3 min als Pause. 15 min Auslaufen	90min lockerer Traillauf ca 400 HM	Pause	Kraft alles	3 std langsamer Traillauf ca 800 HM	60 min locker flach plus 5 mal 80 m Steigerungen am Ende, Auslaufen 5 min
KW16 Tapering	Pause	8 mal 1 min HIT, Pause zurück bis Start ca 2 min, Ein- und Auslaufen 15 min	Pause	Kraft ohne Beine, 30 min REG lauf	Pause	20 min Traben plus 3 lockere Steigerungen am Ende,	Trainings-WK 26km
KW17 REG	Pause	45 min langsamer REG lauf , Stretching, Rolle etc.	Pause	Kraft alles plus 30 min REG lauf	Pause	75 min lockerer Traillauf	90 min Biken
KW 18	Pause	Einlaufen 15 min 4 mal 3 min HIT leicht bergauf, zurück langsam zum Ausgangspunkt ca 3 min als Pause. 15 min Auslaufen	Pause	Kraft alles, REG lauf 30 min	Pause	4 std langsamer Traillauf ca 1000 HM	60 min lockerer Traillauf
KW19	Kraft alles, REG lauf 30 min	Pause	Einlaufen 15 min 5 mal 3 min HIT leicht bergauf, zurück langsam zum Ausgangspunkt ca 3 min als Pause. 15 min Auslaufen	30 min lockerer Lauf	Pause	4 std langsamer Traillauf ca 1200 HM	60 min locker Traillauf plus 5 mal 80 m Steigerungen bergauf am Ende, Auslaufen 10 min

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW20	Pause	4 mal 4 min HIT, Pause zurück ca 3-4 min, Ein- und Auslaufen mindestens 15 min	Pause	Kraft alles, REG lauf 30 min	Pause	2 Std langsamer Trail, letzte 15 min Tempo anziehen	45 min lockerer Traillauf
KW21 Tapering	Pause	30 min Biken plus Rolle, Stretching, leichtes Stabiprprogramm	30 min lockerer Lauf flach	Pause	Pause	WK Keufelskopf	