

in 14 Wochen zum Ultraberglauf für TDS (120km, 7500HM)

Tag	Woche1	W2	W3	locker W4	TaperingW5	W6 REG	W7
Di	40 min lockerer Lauf + 6 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	40 min lockerer Lauf + 8 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	45 min lockerer Lauf + 8 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	1 h Biken REG	30 min lockerer lauf	Pause	45 min lockerer Lauf + 10 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min
Mi	1:45-2h Biken mit 5 mal 1:30 INT bergauf; Pause 1 min	2h-2:15h Biken mit 5 mal 6:30 INT bergauf; Pause 1 min	25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 7 mal 1 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 2 min	1 h Biken REG oder flach	Pause	1:10h-1:15h Geländelauf	2:15-2:30h Biken mit 8 mal 1:30 INT bergauf; Pause 1 min
Fr	1h-1:05h Geländelauf	1:05h-1:10h Geländelauf	lange Einheit Berge mit Stöcken 4-5 Std	30-40 min locker	20 min lockerr lauf	Pause	1:10h-1:15h Geländelauf
Sa	25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 5 mal 1 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 2 min; Auslaufen 10 min	25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 6 mal 1 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 2 min; Auslaufen 10 min	lange Einheit Berge mit Stöcken 6-7 Std	40 min lockerer Lauf + 10 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	Pause	25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 8 mal 1 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 3 min; Auslaufen 10 min	25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 7 mal 1:30 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 3 min, Auslaufen 10 min
So	lange Einheit Berge mit Stöcken 3:30-4 Std	lange Einheit Berge mit Stöcken 4-4:30 Std	lange Einheit Berge mit Stöcken 7-8 Std	50-60min hügelig laufen	Dolomiti Extreme 55km, 3600HM	2-2:30h hügelig laufen plus 1:30h Biken oder 3-4 h mit Stöcken Berge	2:30-3h hügelig laufen plus 1:30h Biken oder 4-5 h mit Stöcken Berge

Tag	lockerW8	TaperingW9	W10	W11	W12	W13 locker	W14 tapering	WK
Di	1 h Biken REG	30 min lockerer lauf	Pause	40 min lockerer Lauf + 6 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	2 h Biken nach Gefühl	1 h Biken REG	1 h Biken	Pause
Mi	1 h Biken REG oder flach	Pause	1:10h-1:15h Geländelauf	2:15-2:30h Biken mit 12 mal 1:30 INT bergauf; Pause 1 min	40 min lockerer Lauf + 8 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	1 h Biken REG oder flach	Pause	TDS
Fr	30-40 min locker	Sierra Nevada 62km, 3000HM	Pause	lange Einheit Berge mit Stöcken 4-5 Std	1:20h-1:30h Trailrunning hügelig	30-40 min locker	30 min locker	
Sa	40 min lockerer Lauf + 10 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min		25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 8 mal 1:30 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 3 min, Auslaufen 10 min	lange Einheit Berge mit Stöcken 6-7 Std	25 min lockerer Lauf + 5 Steigerungen a 80 m + 2 Serien mit 10 mal 1:30 min bergauf, Pause : zurück bis zum Start; Serienpause 3 min, Auslaufen 10 min	40 min lockerer Lauf + 10 Steigerungen a 80 m, Auslaufen 5 min	Pause	
So	50-60min hügelig laufen	lange Einheit Berge mit Stöcken 4-5 Std	2:30-3h hügelig laufen plus 2 h Biken oder 5-6 h mit Stöcken Berge	lange Einheit Berge mit Stöcken 5-6 Std	3 -3:30 h hügelig laufen plus 2-2:30 h Biken oder 4-5 h mit Stöcken Berge	50-60min hügelig laufen	25 min locker	