



# Trainingsplan GORE-TEX™ Transalpine-Run 2007

	<u>Aerobes Grundlagentraining</u>			<u>Aufbautraining</u>		
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
<u>Trainingseinheiten/ Woche</u>	3 bis 4	3 bis 4	3 bis 4	4 bis 5	4 bis 5	4 bis 5
<u>Trainingsumfänge/ Woche</u>						
<u>Distanz</u>	<u>40 - 60 km, davon:</u>	<u>40 - 60 km, davon:</u>	<u>40 - 60 km, davon:</u>	<u>55 - 75 km, davon:</u>	<u>55 - 75 km, davon:</u>	<u>55 - 75 km, davon:</u>
	1 x 7,5 km Rekom 1 x 15 km GA1	1 x 7,5 km Rekom 1 x 15 km GA1	1 x 7,5 km Rekom 1 x 15 km GA1	1 x 7,5 km Rekom 1 x 15 km GA1	1 x 7,5 km Rekom 1 x 15 km GA1	1 x 7,5 km Rekom 1 x 15 km GA1
	1 x 20 km GA1 1 x 12 km GA2	1 x 20 km GA1 1 x 12 km GA2	1 x 20 km GA1 1 x 12 km GA2	1 x 25 km GA1 <b>1 x 12 - 15 km GA2 Berglauf</b>	1 x 25 km GA1 <b>1 x 12 - 15 km GA2 Berglauf</b>	1 x 25 km GA1 <b>1 x 12 - 15 km GA2 Berglauf</b>
				1 x 10 - 12 km GA2 & EB	1 x 10 - 12 km GA2 & EB	1 x 10 - 12 km GA2 & EB
<u>Dauer</u>	<u>5 - 7 h, davon:</u>	<u>5 - 7 h, davon:</u>	<u>5 - 7 h, davon:</u>	<u>7,5 - 9,5 h, davon:</u>	<u>7,5 - 9,5 h, davon:</u>	<u>7,5 - 9,5 h, davon:</u>
	1 x 45 - 60 min Rekom 1 x 90 - 120 min GA1 1 x 120 - 150 min GA1 1 x 45 - 90 min GA2	1 x 45 - 60 min Rekom 1 x 90 - 120 min GA1 1 x 120 - 150 min GA1 1 x 45 - 90 min GA2	1 x 45 - 60 min Rekom 1 x 90 - 120 min GA1 1 x 120 - 150 min GA1 1 x 45 - 90 min GA2	1 x 45 - 60 min Rekom 1 x 90 - 120 min GA1 1 x 150 - 180 min GA1 1 x 60 - 120 min GA2 1 x 45 - 90 min EB	1 x 45 - 60 min Rekom 1 x 90 - 120 min GA1 1 x 150 - 180 min GA1 1 x 60 - 120 min GA2 1 x 45 - 90 min EB	1 x 45 - 60 min Rekom 1 x 90 - 120 min GA1 1 x 150 - 180 min GA1 1 x 60 - 120 min GA2 1 x 45 - 90 min EB
<u>Trainingsinhalte</u>	Dauerläufe	Dauerläufe	Dauerläufe	Dauerläufe, Fahrtspiel, Tempodauerläufe Bergläufe	Dauerläufe, Fahrtspiel, Tempodauerläufe Bergläufe	Dauerläufe, Fahrtspiel, Tempodauerläufe Bergläufe
<u>Trainingsintensitäten</u>	<b>Rekom:</b> Rekompensation/Regeneration (= Aktive Erholung) = 55-65 % maximale Herzfrequenz <b>GA1:</b> aerobe extensive Grundlagenausdauer (= Fettstoffwechseltraining) 60-75 % maximale Herzfrequenz <b>GA2:</b> aerob intensive Grundlagenausdauer (= vollständige Kohlenhydratverbrennung) 70-80% maximale Herzfrequenz <b>EB:</b> Entwicklungsbereich (= unvollständige Kohlenhydratverbrennung unter Laktatakkumulation) = 75-90% maximale Herzfrequenz <b>SB/WSA:</b> Spitzenbereich/wettkampfspezifische Ausdauer (= unvollständige Kohlenhydratverbrennung unter Laktatakkumulation) = 1 x 90-100% maximale Herzfrequenz					



# Trainingsplan GORE-TEX™ Transalpine-Run 2007

## Trainingseinheiten/ Woche

## Trainingsumfänge/ Woche

### Distanz

### Dauer

## Trainingsinhalte

## Trainingsintensitäten

<u>Kraftausdauer/Tempohärte</u>	<u>Vorbereitung</u>	<u>Wettkampf</u>	<u>Erholung</u>	<u>Übergang</u>
<b>Juli</b>	<b>August</b>	1.- 8. 9 2007	2., 3. und 4. Septemberwoche	<b>Oktober</b>
5 bis 6	5 bis 6	vor dem Wettkampf: 4	nach dem Wettkampf: 3	2 bis 4
<u>70 - 90 km, davon:</u>	<u>70 - 90 km, davon:</u>	<u>40 - 60 km, davon:</u>	<u>15 - 25 km, davon:</u>	<u>30 - 40 km, davon:</u>
1 x 7,5 km Rekom	1 x 7,5 km Rekom	2 x 7,5 km Rekom	3 x 7,5 km Rekom	2 x 7,5 km Rekom
1 x 15 km GA1 Berglauf	1 x 15 km GA1 Berglauf			1 x 15 km GA1
1 x 25 - 30 km GA1	1 x 25 - 30 km GA1	1 x 25 - 30 km GA1		
1 x 12 - 15 km GA2 Berglauf	1 x 12 - 15 km GA2 Berglauf	1 x 12 - 15 km GA2 Berglauf		1 x 7,5 km GA2
1 x 10 - 12 km GA2 & EB/WSA	1 x 10 - 12 km GA2 & EB/WSA			
1 x ca. 10 km SB/WSA	1 x ca. 10 km SB/WSA			
Intervalltraining, z.B. 10 x 1000 m oder 5 x 2000 m	Intervalltraining, z.B. 10 x 1000 m oder 5 x 2000 m			
<u>9 - 12,5 h, davon:</u>	<u>9 - 12,5 h, davon:</u>	<u>9 - 12,5 h, davon:</u>	<u>3 h, davon:</u>	<u>3 - 4 h, davon:</u>
1 x 45 - 60 min Rekom	1 x 45 - 60 min Rekom	2 x 45 - 60 min Rekom	3 x 45 - 60 min Rekom	1 x 45 - 60 min Rekom
1 x 90 - 120 min GA1	1 x 90 - 120 min GA1			1 x 90 - 120 min GA1
1 x 120 - 240 min GA1	1 x 120 - 240 min GA1	1 x 120 - 240 min GA1		
1 x 60 - 120 min GA2	1 x 60 - 120 min GA2	1 x 60 - 120 min GA2		1 x 45 - 60 min GA2
1 x 45 - 90 min EB	1 x 45 - 90 min EB			
1 x 60 - 120 min SB/WSA	1 x 60 - 120 min SB/WSA			
Dauerläufe, Fahrtspiel, Tempodauerläufe Bergläufe Intervalltraining	Dauerläufe, Fahrtspiel, Tempodauerläufe Bergläufe Intervalltraining	Dauerläufe  Bergläufe	Dauerläufe	Dauerläufe
<b>Rekom:</b> Rekompensation/Regeneration (= Aktive Erholung) = 55-65 % maximale Herzfrequenz				
<b>GA1:</b> aerobe extensive Grundlagenausdauer (= Fettstoffwechseltraining) 60-75 % maximale Herzfrequenz				
<b>GA2:</b> aerob intensive Grundlagenausdauer (= vollständige Kohlenhydratverbrennung) 70-80% maximale Herzfrequenz				
<b>EB:</b> Entwicklungsbereich (= unvollständige Kohlenhydratverbrennung unter Laktatakkumulation) = 75-90% maximale Herzfrequenz				
<b>SB/WSA:</b> Spitzenbereich/wettkampfspezifische Ausdauer (= unvollständige Kohlenhydratverbrennung unter Laktatakkumulation) = 1 x 90-100% maximale Herzfrequenz				

G  
O  
R  
E  
-  
T  
E  
X  
™  
  
T  
r  
a  
n  
s  
a  
l  
p  
i  
n  
e  
-  
R  
u  
n