



## Trainingsplan Transalpine Run 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	1h GA1	1h GA2	2h Bike	1h Fahrtspiel GA2	Rest	3h Bike	3h GA1
Woche 2	Rest	Bergsteigen GA2	1h GA1	Rest	2h GA1	2h Bike	3h GA1
Woche 3	Rest	1h Fahrtspiel GA2	1h GA1	1.5h GA1	Bergsteigen GA2	1h Bike	1.5h GA1
Woche 4	Rest	1.5h GA1	1.5h GA1	2h Bike	10km WT	Rest	10h Bike
Woche 5	Rest	Bergsteigen GA2	1h GA1	1.5h Bike	Rest	5h GA1	3h GA1
Woche 6	Rest	1.5h GA1	Fahrtspiel GA2	1.5h Bike	1h GA2	1h GA1	1.5h WT
Woche 7	1h GA1	Bergsteigen GA2	1.5h GA2	Rest	2h GA1	2h GA1	1h GA1
Woche 8	Rest	Bergsteigen GA2	1.5h GA1	2h GA2	1h GA1	3h GA1	Rest
Woche 9	3h GA1	2h GA1	2h Bike	2h GA1	3h GA1	3h Bike	3h GA1
Woche 10	Rest	2h Bike	2h GA1	Fahrtspiel GA2	Rest	10km WT	1h GA1
Woche 11	Rest	1h Bike	3h GA1	Rest	Bergsteigen GA2	Rest	2h GA2
Woche 12	Rest	40 Min GA2	30 Min GA2	Rest	Rest	20 Min GA2	TAR 1

### Anmerkungen:

1. Herzfrequenzen: GA1=70-75%, GA2=80-85%, WT=95%
2. Bergsteigen: Am steilen Hang mit Stöcken. Schnell nach oben (85-90% Herzfrequenz), schnell nach unten (70% Herzfrequenz).
3. Fahrtspiel über sehr hügeliges Gebiet: bergauf schnell, bergab langsam.
4. Bike: Fahrrad im Grundlagenbereich.
5. Alle Läufe mit möglichst vielen Höhenmetern absolvieren.
6. Nicht im Plan vermerkt: Übungen zur Rumpfstabilisation und Stretching. 2-3 Mal die Woche.

Als Basis für diesen Plan dienten mir die Trainingspläne von Hubert Beck aus „Das große Buch vom Ultra-Marathon“, das im Copress Sport Verlag erschienen ist.