

Trainingplan für eine ambitionierte 100km-Strecke

1. Woche Grundlagentraining

Tag	Dauer	Trainingsbereich	Gelände
Mo.	2:00 Std.	GA1-Bereich	flach
Di.	Ruhetag		
Mi.	2:00 Std.	GA1-Bereich	flach
Do.	2:00 Std.	GA1-Bereich, Anstiege im GA2-Bereich	hügelig
Fr.	Ruhetag		
Sa.	3:30 Std.	GA1-Bereich	flach
So.	Ruhetag		

2. Woche Grundlagen und Krafttraining

Tag	Dauer	Trainingsbereich	Gelände
Mo.	Ruhetag		
Di.	1:30 Std	GA1-Bereich - 30 Min. / 5 x 3 Min. Krafttraining am Berg mit je 3 Minuten Pause / GA1-Bereich - 30 Min.	hügelig
Mi.	2:00 Std.	GA1-Bereich	flach
Do.	Ruhetag		
Fr.	2:00 Std	GA1-Bereich - 40 Min. / 5 x 4 Min. Krafttraining am Berg mit je 4 Minuten Pause / GA1-Bereich - 40 Min.	hügelig
Sa.	Ruhetag		
So.	3:30 Std.	GA1-Bereich	flach

3. Woche - Tempoverschärfung / HIT

Tag	Dauer	Trainingsbereich	Gelände
Mo.	Ruhetag		
Di.	1:30 Std	GA1-Bereich - 30 Min. / HIT-Bereich: 5x30 Sek. Full Speed mit je 5 Minuten REKOM / GA1-Bereich - 30 Min.	flach
Mi.	2:00 Std.	GA1-Bereich - 45 Min. / 4 x 4 Min. Oberer GA-2 Bereich mit je 10 Minuten REKOM / GA-1 Bereich 15 Min.	hügelig
Do.	Ruhetag		
Fr.	1:50 Std	GA1-Bereich - 45 Min. / Oberer GA-2-Bereich 10 Min. REKOM - 10 Min / GA-1 Bereich 45 Min.	flach

4. Woche Regeneration und Stabilisierung

Tag	Dauer	Trainingsbereich	Gelände
Mo.	Ruhetag		
Di.	1:00 Std	REKOM-Bereich	flach
Mi.	2:00 Std.	GA1-Bereich	flach
Do.	Ruhetag		
Fr.	1:00 Std	REKOM-Bereich	flach
Sa.	Ruhetag		

So.	2:00 Std.	GA1-Bereich	flach
-----	-----------	-------------	-------

5. Woche - Grundlagen / Ausdauer

Tag	Dauer	Trainingsbereich	Gelände
Mo.	1:00 Std	REKOM-Bereich	
Di.	Ruhetag		
Mi.	2:00 Std.	GA1-Bereich	flach
Do.	2:00 Std.	GA1-Bereich - 45 Min. / 3 x 4 Min. Oberer GA-2 Bereich mit je 10 Minuten REKOM / GA-1 Bereich 30 Min.	
Fr.	2:30 Std	GA1-Bereich	flach
Sa.	Ruhetag		
So.	2:30 Std.	GA1-Bereich, Anstiege im GA2-Bereich	hügelig

6. Woche - Grundlagen / Regeneration / Tapering

Tag	Dauer	Trainingsbereich	Gelände
Mo.	1:00 Std	REKOM-Bereich	
Di.	Ruhetag		
Mi.	1:30 Std.	GA1-Bereich - 30 Min. / 3 x 4 Min. Oberer GA-2 Bereich mit je 10 Minuten REKOM / GA-1 Bereich 20 Min.	flach
Do.	3:00 Std	GA1-Bereich	flach
Fr.	1:00 Std.	GA1-Bereich - 20 Min. / 3 x 2 Min. Oberer GA-2 Bereich mit je 5 Minuten REKOM / GA-1 Bereich 20 Min.	flach
Sa.	Ruhetag		
So.	3:20 Std	100km Streckenfahrt / Wettrennen	