

Trainingsplan für einen Bergmarathon

18. Juni 2018 - 8. Juli 2018

25 Belastungswoche 18. Juni 2018 - 24. Juni 2018				26 Erholungswoche 25. Juni 2018 - 1. Juli 2018				27 Normalwoche 2. Juli 2018 - 8. Juli 2018			
	T E	S T D	B o r g		T E	S T D	B o r g		T E	S T D	B o r g
M O 18	50' DL (HF 140-155), 15' Lauf-ABC & 3-5 lockere Steigerungen, 1' Pause, Gymnastik & Stretching			M O 25	Ruhe 45' Rumpfstabilisation, Mobilisation, Gymnastik & Stretching			M O 2	15' Rumpfstabilisation & anschl. 50' DL (HF 140-155), 15' Lauf-ABC & 3-5 lockere Steigerungen, 1' Pause, Gymnastik & Stretching		
	1	1.25	11		1	0.75	10		1	1.75	12
D I 19	Ruhe 30' Rumpfstabilisation, Gymnastik & Stretching			D I 26	Ruhe 60' DL (HF 140-155), Gymnastik & Stretching			D I 3	Ruhe 30' Rumpfstabilisation, Gymnastik & Stretching		
	1	0.50	10		1	1.25	12		1	0.50	10
M I 20	Strasse: 15' EL (HF < 130) / 45' schwedisches Fahrtspiel bis max. zur IANS (Belastungen und Pausen nach dem Lust- & Launeprinzip) / 15' AL, Gymnastik & Stretching			M I 27	20' EL inkl. Lauf-ABC / 12-15x 1' Umsetzen, intensiv (HF < 172), 1' Trabpause (HF < 140) / 15' AL (HF < 140), Gymnastik & Stretching			M I 4	15' EL (HF < 140) / 14' MT (HF < 165) / 7' DL (HF < 155) / 14' IDL (HF < 175, bergauf) / 7' DL / 7' MT / 7' DL / 7' IDL, ohne TP, 15' AL, Gymnastik & Stretching		
	1	1.50	16		1	1.50	16		1	1.75	17
D O 21	60' DL (HF 140-155), Gymnastik & Stretching Ruhe			D O 28	50' DL (HF 140-155), Gymnastik & Stretching Ruhe			D O 5	60' DL (HF 140-155), Gymnastik & Stretching Ruhe		
	1	1.25	12		1	1.00	11		1	1.25	12
F R 22	Ruhe Wengen: 40' Footing (HF 140-155), Rumpfstabi, Gymnastik & Stretching			F R 29	Ruhe Ruhe			F R 6	Ruhe Ruhe		
	1	1.25	8								
S A 23	JM-Trainingsweekend: Etappe Wilderswil-Wengen, 20km / 685m HD / Long Jog am Berg (HF 145-172) / 45' Rumpfstabilisation, Gym & Stretching			S A 30	90' DL (HF 140-155, leicht coupiert), Gymnastik & Stretching Ruhe			S A 7	75' DL (HF 140-155, flach) anschliessend ca. 60' Berglauf progressiv intensiver bis HF 180, 20' Auslaufen (HF < 130), Gymnastik & Stretching		
	1	2.75	15		1	1.75	13		1	3.00	16
S O 24	JM-Trainingsweekend: Etappe Lauterbrunnen-Kleine Scheidegg, 22.2km / 1408m HD / Long Jog am Berg (HF 145-172)			S O 1	Koppeltraining: 1 Std. Bike (HF < 140) / 75' DL (HF 140-165, coupiert-stark coupiert) / 1 Std. Bike (HF < 140) / Gymnastik & statisches Stretching			S O 8	2 Std. Bike (HF < 135, frequenzorientiert, RPM < 100), Gym & Stretching		
	1	3.00	16		1	3.50	14		1	2.25	11
	Vorbereitungsetappe IV, bergmarathonspezifische Etappe 2018				Vorbereitungsetappe IV, bergmarathonspezifische Etappe 2018				Vorbereitungsetappe IV, bergmarathonspezifische Etappe 2018		
	8	12.25	96		6	9.75	76		6	10.50	78