

# TRAILRUNNING TRAININGSPLAN 15-20 km

Voraussetzung: Regelmäßiges Laufen auf Asphalt (5-10 km)

Ziel: Erster Trailwettkampf 15-20 km / 800-1.200 HM+

| Woche | Phase               | Einheit 1                               | Einheit 2                                                | Einheit 3                       | Kraft & Stabilisation                                  |
|-------|---------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Basis</b>        | 40 min lockerer Dauerlauf (Asphalt/Weg) | 30 min Trail-Einheit: flaches Gelände, Technikfokus      | 35 min lockerer Dauerlauf       | 2× Grundkräftigung: Ausfallschritte, Wadenheben, Plank |
| 2     | <b>Basis</b>        | 45 min lockerer Dauerlauf               | 35 min Trail: erste kleine Anstiege                      | 40 min lockerer Dauerlauf       | 2× Grundkräftigung + einbeinige Kniebeugen             |
| 3     | <b>Basis</b>        | 50 min lockerer Dauerlauf               | 40 min Trail: Auf- und Abstieg bewusst üben              | 40 min lockerer Dauerlauf       | 2× Grundkräftigung + Step-ups                          |
| 4     | <b>Regeneration</b> | 35 min lockerer Dauerlauf               | 30 min Trail: lockeres Gelände                           | Ruhetag oder 20 min Spaziergang | 1× leichte Mobilisation                                |
| 5     | <b>Aufbau</b>       | 55 min lockerer Dauerlauf               | 45 min Trail: 3× kurze Bergintervalle (je 2 min bergauf) | 45 min lockerer Dauerlauf       | 2× Kraft: einbeinige Übungen im Fokus                  |
| 6     | <b>Aufbau</b>       | 60 min lockerer Dauerlauf               | 50 min Trail: Bergintervalle + Downhill-Passagen         | 45 min lockerer Dauerlauf       | 2× Kraft + Rumpfstabilisation                          |
| 7     | <b>Aufbau</b>       | 65 min lockerer Dauerlauf               | 55 min Trail: 4× Bergintervalle (je 3 min bergauf)       | 50 min lockerer Dauerlauf       | 2× Kraft: Step-ups, Ausfallschritte einbeinig          |
| 8     | <b>Regeneration</b> | 40 min lockerer Dauerlauf               | 35 min Trail: lockeres Gelände                           | Ruhetag                         | 1× leichte Mobilisation                                |

|    |                     |                           |                                                             |                           |                                                |
|----|---------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| 9  | <b>Entwicklung</b>  | 70 min lockerer Dauerlauf | 60 min Trail: erster längerer Anstieg (200–300 Hm)          | 55 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft + Balance-Übungen                     |
| 10 | <b>Entwicklung</b>  | 70 min lockerer Dauerlauf | 65 min Trail: Bergintervalle + technischer Downhill         | 55 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft: einbeinige Übungen + Plank-Varianten |
| 11 | <b>Entwicklung</b>  | 75 min lockerer Dauerlauf | 70 min Trail: 400–500 Hm, bewusstes Hiking-Training bergauf | 60 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft + Sprunggelenk-Stabilisation          |
| 12 | <b>Regeneration</b> | 45 min lockerer Dauerlauf | 40 min Trail: lockeres Gelände                              | Ruhetag                   | 1× leichte Mobilisation                        |
| 13 | <b>Spezifisch</b>   | 75 min lockerer Dauerlauf | 75 min Trail: 500–600 Hm, Wettkampftempo testen             | 60 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft: wettkampfspezifisch                  |
| 14 | <b>Spezifisch</b>   | 80 min lockerer Dauerlauf | 80 min Trail: langer Anstieg + Downhill-Fokus               | 65 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft + Rumpf                               |
| 15 | <b>Spezifisch</b>   | 80 min lockerer Dauerlauf | 85 min Trail: 700–800 Hm, mit Wettkampfausrüstung           | 65 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft                                       |
| 16 | <b>Regeneration</b> | 50 min lockerer Dauerlauf | 45 min Trail: lockeres Gelände                              | Ruhetag                   | 1× leichte Mobilisation                        |
| 17 | <b>Peak</b>         | 85 min lockerer Dauerlauf | 90 min Trail: 800–900 Hm, Verpflegung testen                | 70 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft: leicht, Fokus Stabilisation          |
| 18 | <b>Peak</b>         | 85 min lockerer Dauerlauf | 95 min Trail: längster Lauf, 900–1.000 Hm                   | 70 min lockerer Dauerlauf | 2× Kraft                                       |
| 19 | <b>Peak</b>         | 80 min lockerer Dauerlauf | 90 min Trail: Wettkampfstrecke simulieren wenn möglich      | 65 min lockerer Dauerlauf | 1× Kraft: leicht                               |
| 20 | <b>Regeneration</b> | 50 min lockerer Dauerlauf | 40 min Trail: lockeres Gelände                              | Ruhetag                   | 1× leichte Mobilisation                        |

|    |                  |                           |                                          |                           |                         |
|----|------------------|---------------------------|------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 21 | <b>Tapering</b>  | 70 min lockerer Dauerlauf | 60 min Trail: 400–500 Hm, lockeres Tempo | 55 min lockerer Dauerlauf | 1× Kraft: leicht        |
| 22 | <b>Tapering</b>  | 60 min lockerer Dauerlauf | 50 min Trail: 300 Hm, locker             | 45 min lockerer Dauerlauf | 1× leichte Mobilisation |
| 23 | <b>Tapering</b>  | 45 min lockerer Dauerlauf | 35 min Trail: locker, kurze Steigerungen | 30 min lockerer Dauerlauf | 1× leichte Mobilisation |
| 24 | <b>Wettkampf</b> | 20 min lockeres Einlaufen | <b>Wettkampf</b>                         | Regeneration              | Kein Krafttraining      |

### Hinweise zum Plan:

- **Lockerer Dauerlauf** bedeutet RPE 4-5 von 10, du solltest dich noch gut unterhalten können
- **Bergintervalle** bergauf zügig laufen (RPE 7-8), bergab locker zurückgehen
- **Hiking-Training** ab Woche 1: auf steilen Abschnitten über 20-25 % Gefälle bewusst zügig gehen statt laufen
- **Regenerationswochen** alle 4 Wochen sind Pflicht, nicht optional
- **Wettkampfausrüstung** ab Woche 15 konsequent bei langen Einheiten nutzen: Schuhe, Rucksack und Verpflegung

Und der wichtigste Hinweis zum Schluss: Höre auf deinen Körper. Es ist besser mal eine eine Einheit zu verkürzen, als mit aller Kraft durchzuziehen. Solltest du eine Überlastung, Reizung oder ähnliches spüren, kläre lieber früher als später mit medizinischen Fachkräften ab, was du tun kannst.