

TRAILRUNNING TRAININGSPLAN 20-50 km

Voraussetzung: Erste Trail Erfahrung oder abgeschlossener Einsteigerplan

Ziel: Trailwettkampf 20-50 km / 1.000-2.000 Hm

Woche	Phase	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Kraft & Stabilisation
1	Basis	50 min lockerer Dauerlauf	60 min Trail: flaches Gelände, Technikfokus	50 min lockerer Dauerlauf	–	2× Grundkräftigung: einbeinige Kniebeugen, Step-ups, Plank
2	Basis	55 min lockerer Dauerlauf	65 min Trail: erste Anstiege 200–300 Hm	55 min lockerer Dauerlauf	–	2× Kraft: Ausfallschritte, Wadenheben, Rumpf
3	Basis	60 min lockerer Dauerlauf	70 min Trail: Bergauf- und Downhill-Fokus, 300–400 Hm	60 min lockerer Dauerlauf	–	2× Kraft: einbeinige Übungen + Sprunggelenk-Stabilisation
4	Regeneration	40 min lockerer Dauerlauf	45 min Trail: lockeres Gelände	–	–	1× leichte Mobilisation
5	Aufbau	65 min lockerer Dauerlauf	75 min Trail: 4× Bergintervalle (je 3 min), 400 Hm	60 min lockerer Dauerlauf	–	2× Kraft: Step-downs, einbeinige Kniebeugen
6	Aufbau	65 min lockerer Dauerlauf	80 min Trail: langer Anstieg + Downhill-Passagen, 500 Hm	65 min lockerer Dauerlauf	–	2× Kraft + Rumpfstabilisation
7	Aufbau	70 min lockerer Dauerlauf	85 min Trail: 5× Bergintervalle (je 4 min), 500–600 Hm	65 min lockerer Dauerlauf	–	2× Kraft: exzentrischer Fokus
8	Regeneration	45 min lockerer Dauerlauf	50 min Trail: lockeres Gelände	–	–	1× leichte Mobilisation

9	Entwicklung	70 min lockerer Dauerlauf	90 min Trail: 600–700 Hm, Wettkampftempo testen	70 min lockerer Dauerlauf	45 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft + Balance
10	Entwicklung	75 min lockerer Dauerlauf	95 min Trail: langer Anstieg + technischer Downhill, 700 Hm	70 min lockerer Dauerlauf	50 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft: Step-downs + Rumpf
11	Entwicklung	75 min lockerer Dauerlauf	100 min Trail: 800 Hm, Hiking-Strategie bergauf bewusst einsetzen	70 min lockerer Dauerlauf	50 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft: exzentrischer Fokus
12	Regeneration	50 min lockerer Dauerlauf	55 min Trail: lockeres Gelände	–	–	1× leichte Mobilisation
13	Spezifisch	80 min lockerer Dauerlauf	110 min Trail: 900 Hm, mit Wettkampfausrüstung und Verpflegung	75 min lockerer Dauerlauf	55 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft: wettkampfspezifisch
14	Spezifisch	80 min lockerer Dauerlauf	115 min Trail: langer Anstieg + Downhill-Fokus, 1.000 Hm	75 min lockerer Dauerlauf	55 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft + Rumpf
15	Spezifisch	85 min lockerer Dauerlauf	120 min Trail: 1.000–1.100 Hm, Verpflegungsstrategie testen	80 min lockerer Dauerlauf	60 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft
16	Regeneration	55 min lockerer Dauerlauf	60 min Trail: lockeres Gelände	–	–	1× leichte Mobilisation
17	Peak	85 min lockerer Dauerlauf	130 min Trail: 1.100–1.200 Hm, Back-to-back Tag 1	120 min Trail: 800 Hm, Back-to-back Tag 2	60 min lockerer Dauerlauf	1× Kraft: leicht
18	Peak	90 min lockerer Dauerlauf	140 min Trail: längster Lauf, 1.200–1.400 Hm	80 min lockerer Dauerlauf	60 min lockerer Dauerlauf	2× Kraft

19	Peak	85 min lockerer Dauerlauf	135 min Trail: Back-to-back Tag 1, 1.000 Hm	110 min Trail: Back-to-back Tag 2, 700 Hm	60 min lockerer Dauerlauf	1× Kraft: leicht
20	Regeneration	55 min lockerer Dauerlauf	60 min Trail: lockeres Gelände	–	–	1× leichte Mobilisation
21	Tapering	75 min lockerer Dauerlauf	90 min Trail: 700–800 Hm, lockeres Tempo	70 min lockerer Dauerlauf	–	1× Kraft: leicht
22	Tapering	65 min lockerer Dauerlauf	75 min Trail: 500 Hm, locker	60 min lockerer Dauerlauf	–	1× leichte Mobilisation
23	Tapering	50 min lockerer Dauerlauf	55 min Trail: 300 Hm, kurze Steigerungen	40 min lockerer Dauerlauf	–	1× leichte Mobilisation
24	Wettkampf	20 min lockeres Einlaufen	Wettkampf	Regeneration	–	Kein Krafttraining

Hinweise zum Plan:

- **Lockerer Dauerlauf** bedeutet RPE 4–5 von 10 – du solltest dich problemlos unterhalten können
- **Bergintervalle** bergauf zügig (RPE 7–8), bergab locker zurückgehen und aktiv erholen
- **Hiking-Strategie** ab Woche 11 bewusst einsetzen: auf Steigungen über 20–25 % Gefälle ist zügiges Gehen oft effizienter als Laufen
- **Back-to-back-Einheiten** erst ab Woche 17 – vorher ist die Belastung zu hoch für sinnvolle Anpassung
- **Verpflegung** ab Woche 13 bei jeder langen Einheit aktiv testen – Gels, Riegel und Flüssigkeit unter realen Bedingungen erproben
- **Regenerationswochen** alle 4 Wochen sind Pflicht, nicht optional
- **Wettkampfausrüstung** ab Woche 13 konsequent bei langen Einheiten nutzen

Und der wichtigste Hinweis zum Schluss: Höre auf deinen Körper. Es ist besser mal 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.