

TRAILRUNNING TRAININGSPLAN 50+ km

Hinweis: Im Unterschied zu den Plänen bis 50 Kilometer haben wir keinen Wochenplan ausgearbeitet, da individuelle Erfahrung und Gewohnheiten den Plan für weit fortgeschrittene Athleten maßgeblich beeinflussen. Dafür haben wir einen halbjährigen Phasenplan, zum Beispiel bis zum ersten Ultra.

Voraussetzung: Solide Trailbasis, erste Wettkampferfahrung auf Distanzen bis 50 km
Gesamtdauer: 20-24 Wochen empfohlen

Phase	Dauer	Fokus	Schlüsseleinheiten	Besonderheiten
1. Basis	4-5 Wochen	Grundlagenausdauer aufbauen, Höhenmeter gewöhnen	Lockere Dauerläufe mit steigendem Höhenmeteranteil, erste längere Trail-Einheiten (2-3 h), Krafttraining 2× pro Woche	Keine hohe Intensität & Umfang vor Tempo. Regenerationswochen alle 3-4 Wochen einplanen
2. Aufbau	5-6 Wochen	Belastungstoleranz steigern, Downhill-Training intensivieren	Längere Geländeläufe (3-4 h), gezielte Bergintervalle, exzentrisches Krafttraining, erste Verpflegungsstrategie im Training testen	Erste Back-to-back-Einheiten einführen: zwei Läufe an aufeinanderfolgenden Tagen, zunächst moderat
3. Spezifisch	5-6 Wochen	Wettkampfbedingungen simulieren	Lange Läufe mit Wettkampfausrüstung und Verpflegung (4-6 h), Back-to-back-Einheiten mit höherem Umfang, erster Nachtlauf mit Stirnlampe	Ernährungsstrategie konsequent testen: Feste Nahrung unter Belastung üben. Schlechtwetter-Einheiten bewusst einplanen

4. Peak	3-4 Wochen	Maximale wettkampfspezifische Belastung	Längste Einheiten des gesamten Plans (5–7 h), Back-to-back mit Vorer müdung, Nachtlau f als Pflichteinheit, komplette Wettkampfsimulation mit Pflichtausrüstung	Mentale Belastbarkeit trainieren: bewusst müde Einheiten ohne Abbruchoption. Regeneration diszipliniert einhalten
5. Tapering	3 Wochen	Körper erholen, Energie aufbauen	Umfang auf 60 % reduzieren, kurze lockere Läufe, kein Krafttraining in der letzten Woche	Kein Nachholen versäumter Einheiten. Schlaf, Ernährung und mentale Vorbereitung in den Vordergrund stellen

Hinweise zum Phasenplan:

- Regenerationswochen gehören in jede Phase, alle 3 Wochen Umfang um ca. 40-50 % reduzieren
- Back-to-back-Einheiten schrittweise steigern: Phase 2 moderat einführen, Phase 3 und 4 als festes Element
- Nachtläufe ab Phase 3 relevant, besonders für Rennen, deren Belastungszeit in die Nacht reicht
- Verpflegung ab Phase 2 aktiv testen: Gels, feste Nahrung und Elektrolyte unter realen Bedingungen erproben
- Individualisierung: Dieser Plan ist ein Rahmen, Umfang, Intensität und Einheitenlänge an ihre persönliche Situation an