Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 2: erwartete Finish Zeit 3:00 bis 4:00h

Block 1 – Struktur & Basis

Herzlich willkommen im Roots Performance Trainingsplan für deinen Altmühltrail Dollenstein 2026.

Der Trainingsplan ist in drei Leistungslevel unterteilt, finde für dich dein passendes Level:
Level 1: Zielzeit **über 4:00h** – Fokus auf Ankommen und ein sicheres Finish im Gelände.
Level 2: Zielzeit **3:00 bis 4:00h** – strukturiertes Training mit gezielter Entwicklung deiner Trail-Kompetenzen.
Level 3: Zielzeit **unter 3:00h** – leistungsorientierter Ansatz mit höherem Trainingsumfang, mehr Höhenmetern und technischen Anforderungen.

Mit diesem ersten von mehreren Trainingsblöcken startest du in eine strukturierte Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen des Trailrunnings. Jeder Block baut systematisch aufeinander auf und verfolgt ein klares Ziel. Im ersten Block steht der Aufbau deiner aeroben Grundlage im Fokus – ergänzt durch erste Gewöhnung an wechselnde Untergründe, leichte Trails und moderates Geländeprofil. Wir schaffen Struktur, entwickeln Trainingsroutinen und legen das Fundament für alle kommenden intensiveren Inhalte wie Bergläufe, technische Downhills und anspruchsvollere Trails. Geduld und Konstanz sind hier entscheidend – nicht Tempo.

Deine Trainingszonen orientieren sich prozentual an deiner anaeroben Schwelle (VT2). Ziel ist es, deinen Fettstoffwechsel effizient zu entwickeln und deinen Körper robust für die spezifischen Belastungen im Gelände zu machen – dazu zählen nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft, Stabilität und Trittsicherheit. Trainiere bewusst in deinen individuellen Zonen – sie sind der Schlüssel für langfristigen Fortschritt, gerade im Trailrunning. Die Trainingszonen beziehen sich immer auf einen flachen Untergrund. Solltest du bergauf laufen, musst die Pace runterregeln, sodass die angestrebte Intensität gleich bleibt.
Solltest du deine Schwellenwerte noch nicht kennen oder unsicher bei der Bestimmung deiner Trainingszonen sein, unterstützen wir dich gerne mit einer individuellen Leistungsdiagnostik. So stellst du sicher, dass du von Beginn an effizient und zielgerichtet trainierst.
Weitere Informationen findest du auf unserer Homepage: https://roots-performance.de/homepage/leistungsdiagnostik

Viel Erfolg und Freude beim Training!
Dein Roots Performance Team

Trainingszonen	Pace min/km	Puls bpm
Regeneration	60 - 68%*	60 - 70%*
GA I	68 - 80%*	70 - 85%*
GA II	80 - 95%*	85 - 95%*
Schwelle / THR	95 - 102%*	95 - 102%*
VO2max	102 - 120%*	102 - 120%*

* % von anaeroben Schwelle / VT2

Wochenstatistik

Woche	Athletik	Lauf	Gesamt
1	01:20 h	02:45 h	04:05 h
2	01:20 h	03:05 h	04:25 h
3	01:20 h	03:30 h	04:50 h
4	01:20 h	02:20 h	03:40 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 19 **04. - 10.05.2026**	**Ruhetag**	**Lauf Strides** 0:50 h GA I 4-6x 80m bergauf beschleunigen	**Stabi** 0:20 h	**Ruhetag**	**Lauf Technik** 0:45 h mit Lauf ABC 3 Übungen je 5x10m	**Krafttraining** 1:00 h	**Longrun GA I** 1:10 h
KW 20 **11. - 17.05.2026**	**Ruhetag**	**Lauf Strides** 0:55 h GA I 5-7x 80m bergauf beschleunigen	**Stabi** 0:20 h	**Ruhetag**	**Lauf Technik** 0:50 h mit Lauf ABC 3 Übungen je 5x10m	**Krafttraining** 1:00 h	**Longrun GA I** 1:20 h
KW 21 **18. - 24.05.2026**	**Ruhetag**	**Lauf Strides** 1:00 h GA I 6-8x 80m bergauf beschleunigen	**Stabi** 0:20 h	**Ruhetag**	**Lauf Technik** 1:00 h mit Lauf ABC 3 Übungen je 5x10m	**Krafttraining** 1:00 h	**Longrun GA I** 1:30 h
KW 22 **25.05- 31.05.2026** **(Entlastungswoche)**	**Ruhetag**	**Lauf GA I** 0:40 h	**Stabi** 0:20 h	**Ruhetag**	**Lauf GA I** 0:40 h	**Krafttraining** 1:00 h	**Lauf GA I** 1:00 h

Hinweis & Haftungsausschluss: Die Roots Performance GmbH haftet nicht für Personen- oder Sachschäden im Zusammenhang mit Trainingsplänen. Die Empfehlungen sind unverbindlich und erfolgen auf eigene Verantwortung. Haftung für entgangene Erfolge oder Folgeschäden ist ausgeschlossen.