

# Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

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



## Block 2 – Fettstoffwechsel & aerobe Kapazität

Im zweiten Trainingsblock liegt der Fokus auf dem weiteren Ausbau deiner aeroben Basis und der gezielten Entwicklung deines Fettstoffwechsels. Aufbauend auf den Strukturen aus Block 1 erhöhen wir nun schrittweise die Trainingsumfänge und festigen deine Belastungsverträglichkeit.

Ein Großteil des Trainings findet weiterhin im Grundlagenbereich GA I statt, um die Effizienz deines Fettstoffwechsels weiter zu verbessern und deine Ausdauer nachhaltig zu stabilisieren. Ergänzend integrieren wir punktuell erste intensivere Reize in Form von kurzen GA II-Abschnitten. Diese dienen dazu, deinen Körper behutsam an höhere Belastungen heranzuführen und deine Tempogewöhnung zu entwickeln.

Wichtig bleibt auch in diesem Block die Kontrolle über Intensität und Umfang. Konstanz und saubere Umsetzung stehen im Vordergrund – nicht maximale Geschwindigkeit.

Mit diesem Block schaffst du die Grundlage, um in den folgenden Trainingsphasen gezielt intensiver arbeiten zu können.

Viel Spaß und Erfolg!  
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  | 02:50 h | 04:10 h |
| 2               | 01:20 h  | 03:10 h | 04:30 h |
| 3               | 01:20 h  | 03:30 h | 04:50 h |
| 4               | 01:20 h  | 01:50 h | 03:10 h |

| Woche                                                  | Mo             | Di                                                          | Mi                  | Do             | Fr                      | Sa                          | So                                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>KW 23</b><br>01.06. - 07.06.2026                    | <b>Ruhetag</b> | <b>Lauf Tempo</b> 0:45 h<br>GA I<br>3-4x 1' GA II + 2' GA I | <b>Stabi</b> 0:20 h | <b>Ruhetag</b> | <b>GA I</b> 0:45 h      | <b>Krafttraining</b> 1:00 h | <b>Trailrun GA I/II</b> 1:20 h<br>bergauf GA II nach Puls |
| <b>KW 24</b><br>08. - 14.06.2026                       | <b>Ruhetag</b> | <b>Lauf Tempo</b> 0:50 h<br>GA I<br>4-5x 1' GA II + 2' GA I | <b>Stabi</b> 0:20 h | <b>Ruhetag</b> | <b>GA I</b> 0:50 h      | <b>Krafttraining</b> 1:00 h | <b>Longrun GA I/II</b> 1:30 h<br>bergauf GA II nach Puls  |
| <b>KW 25</b><br>15. - 21.06.2026                       | <b>Ruhetag</b> | <b>Lauf Tempo</b> 0:55 h<br>GA I<br>5-6x 1' GA II + 2' GA I | <b>Stabi</b> 0:20 h | <b>Ruhetag</b> | <b>GA I</b> 0:55 h      | <b>Krafttraining</b> 1:00 h | <b>Longrun GA I/II</b> 1:40 h<br>bergauf GA II nach Puls  |
| <b>KW 26</b><br>22. - 28.06.2026<br>(Entlastungswoche) | <b>Ruhetag</b> | <b>Lauf GA I</b> 0:30 h                                     | <b>Stabi</b> 0:20 h | <b>Ruhetag</b> | <b>Lauf GA I</b> 0:30 h | <b>Krafttraining</b> 1:00 h | <b>Lauf GA I</b> 0:50 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.







