

Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 1: erwartete Finish Zeit >4:00h



Block 4 – VO2max 2

Im vierten Trainingsblock bauen wir gezielt auf den intensiven Reizen aus Block 3 auf und entwickeln deine trailrelevante Leistungsfähigkeit weiter. Deine Belastbarkeit ist inzwischen deutlich gestiegen, sodass wir die Intervalldauer nun verlängern und die Anforderungen des Trailrunnings gezielt integrieren.

Im Fokus stehen VO₂max-Intervalle am Berg über 1 bis 3 Minuten. Im Vergleich zum vorherigen Block sind die Intensitäten leicht reduziert, dafür jedoch die Belastungszeiten deutlich länger. Dadurch verbesserst du deine maximale Sauerstoffaufnahme, deine Kraftausdauer für längere Anstiege und deine Fähigkeit, auch in steilem Gelände ein hohes Tempo aufrechtzuerhalten.

Ergänzend sorgen Lauf-ABC und spezifische Trailruns für eine bessere Laufökonomie, Trittsicherheit und Koordination auf wechselndem Untergrund. So entwickelst du mehr Stabilität, eine präzisere Fußarbeit und ein effizienteres Bewegungsmuster – entscheidende Voraussetzungen für schnelle Anstiege und kontrollierte Downhills.

Achte weiterhin auf eine saubere Umsetzung der Intervalle sowie auf ausreichend Erholung zwischen den Belastungen. Die Qualität der Einheiten steht im Vordergrund.

Mit diesem Block schaffst du die Grundlage, um in den folgenden Trainingsphasen noch trailspezifischer und wettkampfnäher trainieren 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	03:30 h	04:50 h
2	01:20 h	03:50 h	05:10 h
3	01:20 h	04:10 h	05:30 h
4	01:20 h	02:00 h	03:20 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 31 27.07. - 02.08.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:45 h 6-8x 1' VO2max + 1' trab bergauf bei 5-7%	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:30 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:45 h mit Lauf ABC	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:30 h progressiv GA I - GA II
KW 32 03. - 09.08.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:50 h 4-6x 2' VO2max + 1:30' trab	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:30 h	Ruhetag	Lauf GA 0:50 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Trailrun GA I 1:40 h bergauf GA II nach Puls
KW 33 10. - 16.08.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:55 h 3-5x 3' VO2max + 2' trab bergauf bei 4-6%	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:30 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:55 h mit Lauf ABC	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:50 h progressiv GA I - GA II
KW 34 17. - 23.08.2026 (Entlastungswoche)	Ruhetag	Lauf GA I 0:30 h	Stabi 0:20 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:30 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.