

Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

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



Block 4 – VO2max 2

Im vierten Trainingsblock bauen wir gezielt auf den intensiven Reizen aus Block 3 auf und entwickeln deine VO₂max weiter. Deine Belastbarkeit ist inzwischen deutlich gestiegen, sodass wir die Intervalldauer nun verlängern können.

Im Fokus stehen Intervalle im Bereich von 1 bis 3 Minuten. Im Vergleich zum vorherigen Block sind die Intensitäten dabei leicht reduziert, dafür jedoch die Belastungszeiten deutlich länger. Ziel ist es, deine maximale Sauerstoffaufnahme über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten und deine Leistungsfähigkeit weiter auszubauen.

Diese Form des Trainings fordert sowohl dein Herz-Kreislauf-System als auch deine muskuläre Ausdauer stärker als zuvor. Gleichzeitig stabilisieren wir die neuromuskulären Anpassungen und verbessern deine Fähigkeit, auch unter Ermüdung effizient zu arbeiten.

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 Voraussetzung, um in den folgenden Phasen noch spezifischer 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	03:50 h	05:10 h
2	01:20 h	04:10 h	05:30 h
3	01:20 h	04:30 h	05:50 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 10-14x 1' VO2max + 1' trab bergauf bei 5-7%	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:40 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:45 h mit Lauf ABC	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 1:40 h progressiv GA I - GA II
KW 32 03. - 09.08.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:50 h 7-9x 2' VO2max + 1:30' trab	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:40 h	Ruhetag	Lauf GA 0:50 h progressiv GA I - GA II	Krafttraining 1:00 h	Trailrun GA I 1:50 h bergauf GA II nach Puls
KW 33 10. - 16.08.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 0:55 h 5-7x 3' VO2max + 2' trab bergauf bei 4-6%	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:40 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:55 h mit Lauf ABC	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 2:00 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.