

Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 3: erwartete Finish Zeit < 3:00h



Block 3 – VO2max 1

Im dritten Trainingsblock rückt die trailspezifische Entwicklung deiner VO₂max in den Fokus. Nach dem Aufbau einer stabilen Grundlage setzen wir nun gezielt intensive Reize am Berg, um deine Leistungsfähigkeit auf Anstiegen weiter zu verbessern.

Zentrales Element dieses Blocks sind kurze Bergintervalle von 30 bis 60 Sekunden. Die hohen Intensitäten fordern dein Herz-Kreislauf-System und steigern deine maximale Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig entwickelst du die Kraftausdauer, die du für steile Anstiege und anspruchsvolle Trails benötigst.

Zusätzlich fördern die kurzen Belastungen wichtige neuromuskuläre Anpassungen. Ziel ist es, deine Laufökonomie, Berglauftechnik und Schrittfrequenz zu verbessern, damit du auch in schwierigem Gelände effizient unterwegs bist.

Auch die Longruns werden zunehmend trailspezifisch gestaltet. Nutze nach Möglichkeit Strecken mit Höhenmetern und abwechslungsreichem Untergrund, um deinen Körper optimal auf die Anforderungen des Wettkampfs vorzubereiten. Dieser Block schafft die Grundlage für längere Belastungen und wettkampfspezifische Einheiten in den kommenden Trainingsphasen.

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	04:00 h	05:20 h
2	01:20 h	04:20 h	05:40 h
3	01:20 h	04:40 h	06:00 h
4	01:20 h	02:00 h	03:20 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 27 29.06. - 05.07.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 1:00 h 12-14x 30" VO2max (6-10% Steigung) runter traben	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:20 h	Ruhetag	Lauf GA I 1:00 h Tempowechsel bis GA II Fokus aber auf GA I	Krafttraining 1:00 h	Trailrun GA I/II 1:40 h bergauf GA II nach Puls
KW 28 06. - 12.07.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 1:00 h 10-12x 45" VO2max (6-10% Steigung) runter traben	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:30 h	Ruhetag	Lauf GA I 1:00 h Tempowechsel bis GA II Fokus aber auf GA I	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I/II 1:50 h bergauf GA II nach Puls
KW 29 13. - 19.07.2026	Ruhetag	Lauf VO2max 1:00 h 8-10x 60" VO2max (6-10% Steigung) runter traben	Stabi 0:20 h Lauf GA I 0:40 h	Ruhetag	Lauf GA I 1:00 h Tempowechsel bis GA II Fokus aber auf GA I	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I/II 2:00 h bergauf GA II nach Puls
KW 30 20. - 26.07.2026 (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.