

Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 3: erwartete Finish Zeit < 3:00h



Block 5 – Schwellentraining

Im fünften Trainingsblock verschiebt sich der Fokus auf das gezielte Schwellentraining. Nachdem wir deine aerobe Kapazität und VO₂max weiterentwickelt haben, arbeiten wir nun daran, deine anaerobe Schwelle gezielt nach oben zu verschieben.

Die zentralen Inhalte sind Intervalle von 3 bis 5 Minuten im unterschwelligen Bereich. Beim Trailrunning orientierst du dich dabei weniger an der Pace, sondern vielmehr an einer kontrollierten und gleichmäßigen Belastung – insbesondere an Anstiegen.

Auch die Longruns finden verstärkt auf dem Trail statt. Höhenmeter, wechselnde Untergründe sowie An- und Abstiege bereiten dich zunehmend auf die spezifischen Anforderungen deines Wettkampfs vor.

Nutze die längeren Einheiten außerdem, um Wettkampfverpflegung, Schuhe und Equipment unter realistischen Bedingungen zu testen.

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	02:00 h	04:35 h	06:35 h
2	02:00 h	05:05 h	07:05 h
3	02:00 h	05:35 h	07:35 h
4	01:20 h	02:45 h	04:05 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 35 24.08. - 30.08.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:00 h 6-7x 3' THR bergauf (HF) + 3' GA I (runter)	Krafttraining 1:00 h Lauf GA I 0:45 h	Ruhetag	Lauf GA I 1:00 h	Krafttraining 1:00 h	Trailrun GA I 1:50 h bergauf GA II nach Puls
KW 36 31. - 06.09.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:00 h 5-6x 4' THR + 3' GA I	Krafttraining 1:00 h Lauf GA I 0:45 h	Ruhetag	GA I Trailrun 1:10 h	Krafttraining 1:00 h	Longrun GA I 2:10 h progressiv GA I - GA II
KW 37 07. - 13.09.2026	Ruhetag	Lauf Schwelle 1:00 h 4-5x 5' THR bergauf (HF) + 3' GA I (runter)	Krafttraining 1:00 h Lauf GA I 0:45 h	Ruhetag	Lauf GA I 1:20 h	Krafttraining 1:00 h	Trailrun GA I 2:30 h bergauf GA II nach Puls
KW 38 14. - 20.09.2026 (Race Week)	Ruhetag	Lauf GA I 1:00 h	Stabi 0:20 h	Ruhetag	Lauf GA I 0:45 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.