Altmühltrail Dollenstein 2026 – ROOTS PERFORMANCE

Level 3: erwartete Finish Zeit < 3:00h

Block 6 – Race Pace

In den letzten vier Wochen rückt der Altmühltrail immer stärker in den Mittelpunkt. Ziel dieses Blocks ist es, die bisher aufgebaute Ausdauer und Leistungsfähigkeit möglichst spezifisch auf die Anforderungen des Wettkampfs zu übertragen.

Die Laufeinheiten werden deshalb zunehmend trailorientiert gestaltet. Technische Passagen, wechselnde Untergründe sowie Bergauf- und Bergababschnitte bereiten dich gezielt auf das Streckenprofil vor. Gleichzeitig integrieren wir vermehrt Abschnitte im wettkampfspezifischen Tempo – sowohl auf flachen Passagen als auch bergauf. Dabei geht es darum, die richtige Intensität für unterschiedliche Streckenabschnitte zu entwickeln und diese auch unter Vorermüdung effizient laufen zu können.

Jetzt ist außerdem der Zeitpunkt, deine Wettkampfernährung final zu testen. Nutze insbesondere die langen Läufe und intensiven, wettkampfspezifischen Einheiten, um genau die Produkte, Mengen und Abläufe auszuprobieren, die du am Renntag einsetzen möchtest. Warte damit nicht bis zur letzten Woche oder gar bis zum Wettkampf.

Als Orientierung kannst du mit 50–70 g Kohlenhydraten pro Stunde und – abhängig von Temperatur, Schweißrate und individuellen Bedürfnissen – etwa 750–1.000 ml Flüssigkeit pro Stunde planen. Entscheidend ist, dass du deine Strategie im Training unter möglichst wettkampfnahen Bedingungen testest und weißt, was dein Körper gut verträgt.
In der letzten Woche wird der Trainingsumfang deutlich reduziert. Kurze wettkampfspezifische Reize bleiben erhalten, damit du erholt, gut versorgt und leistungsbereit an der Startlinie stehst.

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	05:10 h	07:10 h
2	02:00 h	05:40 h	07:40 h
3	02:00 h	04:40 h	06:40 h
4	00:40 h	00:30 h	01:10 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
KW 39 **21.09. - 27.09.2026**	**Ruhetag**	**Lauf bergauf** 1:10 h Tempowechsel Trail 3-4x 5' GA II nach HF + 5' GA I	**Krafttraining** 1:00 h **Lauf GA I** 0:50 h	**Ruhetag**	**Lauf GA I** 1:10 h Tempowechsel ruhig	**Krafttraining** 1:00 h	**Trail wellig** 2:00 h 3x5' RP GA II flach n. Pace 1-2x Anstieg GA II n. HF Versorgung!
KW 40 **28.09. - 04.10.2026**	**Ruhetag**	**Lauf bergauf** 1:10 h Tempowechsel Trail 3-4x 5' GA II nach HF + 5' GA I	**Krafttraining** 1:00 h **Lauf GA I** 0:50 h	**Ruhetag**	**Lauf GA I** 01:10 Tempowechsel ruhig	**Krafttraining** 1:00 h	**Trail wellig** 2:30 h ruhiger Tempowechsel 1-2x Anstieg GA II n. HF Versorgung!
KW 41 **05. - 11.10.2026**	**Ruhetag**	**Lauf bergauf** 1:00 h Tempowechsel Trail 2-3x 10' GA II nach HF + 5' GA I	**Krafttraining** 1:00 h **Lauf GA I** 0:50 h	**Ruhetag**	**Lauf GA I** 0:50 h Tempowechsel ruhig	**Krafttraining** 1:00 h	**Trail wellig** 2:00 h 10-14x 4' GA II nach HF Pause 1' GA I Versorgung!
KW 42 **12. - 18.10.2026** **(Race Week)**	**Ruhetag**	**Lauf GA I** 0:30 h 3x80m Strides	**Stabi** 0:20 h	**Ruhetag**	**Aktivierung** 0:20 h 3x 1' RP + 1' GA I	**Altmühltrail** mit konstanter Versorgung und hohem Spaßfaktor	**Ruhetag**

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.