



Ein oder zwei Wochen Trainingslager erweitern die Grundlage und zaubern Kraft in die Beine.

## > TRAININGS-PLANUNG

### PLAN FÜR EINE WOCHE

Programm für eine Woche

1. Tag: Anreise, lockeres Einrollen 2-3 h
2. Tag: 4 h flach (2 x 2 h)
3. Tag: 5 h flach
4. Tag: Ruhetag oder 1 h locker
5. Tag: 4 h leicht bergig (mit K3-Intervallen)
6. Tag: 5 h flach (mit EB-Intervallen)
7. Tag: 6 h große Runde
8. Tag: Abreise, evtl. noch 1-2 h locker rollen



„Zu Beginn eines Trainingslagers fahren Sie statt einer langen besser zwei kürzere Einheiten. So gewöhnt sich der Körper schneller an Be- und Entlastung.“

Erik Becker, Profitrainer

### PLAN FÜR 14 TAGE

Programm für zwei Wochen

1. Tag: Anreise, evtl. lockeres Einrollen 2-3 h
2. Tag: 4 h flach (evtl. 2+2 h)
3. Tag: 5 h flach (evtl. 3+2 h)
4. Tag: Ruhetag, max. 1 h locker rollen
5. Tag: 4,5 h leicht bergig (evtl. 2,5+2 h)
6. Tag: 5 h flach (mit Tempo-Intervallen)
7. Tag: 6 h flach
8. Tag: Ruhetag, max. 1 h locker
9. Tag: 5-6 h leicht bergig (mit K3-Intervallen)
10. Tag: 6 h flach bis wellig
11. Tag: Ruhetag
12. Tag: 5-6 h bergig (mit Kraft-Intervallen)
13. Tag: 7 h große Runde zum Abschluss
14. Tag: Abreise, evtl. noch 2-3 h rollen