



Bjaks Trail- & Runningshop; Thomas Bosnjak, J.E. Habert-Strasse 14; 4810 Gmunden; Österreich; office@bjak.at; www.trailsjop.at

Trainingsplan: Hochkönigman 2018 Marathon Trail 47km/3000hm+		Woche: 01 u. 02(Woche 03 und Wettkampfwoche minus 30-50% vom Umfang)						Trainingsumfang: 600'	
Tag	Trainingsvorgabe	Trainingsausführung (Trainingszeit, Ort, Wetter)	km	Km/h	Befinden +/-	Trainingspuls Durchschnitt	Gewicht	Ruhepuls	Sonstiges Regeneration, Nahrungsergänzung
Mo	DL 60 Minuten locker laufen, im Gelände + Krafttraining + Dehnen	Für einen individuellen Trainingsplan an office@bjak.at wenden!							Nach dem Training Elektrolyt + je 1 Stück BCAAs per 15kg Körpergewicht
Die	DLL 100 Minuten locker laufen im hügeligen Gelände/Trails + Dehnen								Nach dem Training Elektrolyt + je 1 Stück BCAAs per 15kg Körpergewicht
Mi	10 Minuten locker Einlaufen + 50 Minuten DM Bergauf +40 Minuten locker zurück laufen bis + Dehnen	Wenn Freitagseinheit am Samstag, dann diese Einheit am Donnerstag und Donnerstagseinheit am Freitag!							Nach dem Training Elektrolyt + je 1 Stück BCAAs per 15kg Körpergewicht
Do	DLL 30 Minuten locker laufen im hügeligen Gelände/Trails + Dehnen								Nach dem Training Elektrolyt
Fr	10 Minuten locker Einlaufen + 20 Minuten DS auf der Straße + 10 Minuten locker Auslaufen + Dehnen	Oder auch am Samstag Möglich!							Nach dem Training Elektrolyt
Sa	Pause reg.								
So	DLL 270 Minuten locker laufen im hügeligen Gelände/Trails + Dehnen	Oder auch am Samstag möglich!							Nach dem Training Elektrolyt + je 1 Stück BCAAs per 15kg Körpergewicht

Trainingsinformation: Kraftübungen, Dehnübungen, sowie Nahrungszusätze finden Sie auch auf unserer Homepage www.trailshop.at

HF Werte: DLL(Dauerlauf Langsam) + Regeneration: bis max. HF 70% hf/max; DL(Dauerlauf): 70% hf/max. bis 80% hf/max; DM(Dauerlauf Mittel): 80% hf/max. bis 85% hf/max; DS(Dauerlauf Schnell): 85% hf/max. bis 90% hf/max; ITV(Intervall Training): über 90% hf/max.