



Bjaks Trail- & Runningshop; Thomas Bosnjak, J.E. Habert-Strasse 14; 4810 Gmunden; Österreich; [office@bjak.at](mailto:office@bjak.at); [www.trailsjop.at](http://www.trailsjop.at)

**Trainingsplan: Hochkönigman 2018 Speed Trail 23km/1500hm+ Woche: 01 u. 02(Woche 03 und Wettkampfwoche minus 30-50% vom Umfang)**

**Trainingsumfang: 420'**

Tag	Trainingsvorgabe	Trainingsausführung (Trainingszeit, Ort, Wetter)	km	Km/h	Befinden +/-	Trainingspuls Durchschnitt	Gewicht	Ruhepuls	Sonstiges Regeneration, Nahrungsergänzung
Mo	DL 50 Minuten locker laufen, im Gelände + Krafttraining + Dehnen	Für einen individuellen Trainingsplan an <a href="mailto:office@bjak.at">office@bjak.at</a> wenden!							Nach dem Training Elektrolyt + je 1 Stück BCAAs per 15kg Körpergewicht
Die	Pause Reg.								
Mi	10 Minuten locker Einlaufen + 40 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 60 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 180 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](http://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.