

LAUFPLAN FÜR TRAILRUNNING-ANFÄNGER

4-Wochen-Plan

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
MO	30 Minuten lockerer Lauf auf flachem Terrain.	35 Minuten Lauf auf flachem Terrain, leicht erhöhtes Tempo.	40 Minuten Lauf auf flachem Terrain, moderates Tempo.	45 Minuten Lauf auf flachem Terrain, gleichmäßiges Tempo.
DI	Pause	Pause	Pause	Pause
MI	30 Minuten Lauf im hügeligen Gelände, moderates Tempo.	35 Minuten Trailrun mit moderaten Anstiegen.	40 Minuten Trailrun mit steileren Anstiegen und Gefällen.	45 Minuten Trailrun mit Fokus auf längere Anstiege.
DO	Pause	Pause	Pause	Pause
FR	40 Minuten zügiger Spaziergang oder leichtes Joggen auf Trails.	45 Minuten zügiger Lauf auf welligem Gelände.	50 Minuten Lauf auf abwechslungsreich em Gelände, Fokus auf Technik.	60 Minuten Lauf im Gelände, Integration von Intervallen (z. B. 4x2 Minuten erhöhtes Tempo).