



Philipp Witassek Trailrunning Coach



10KM CTR - 3 Trainingstage pro Woche

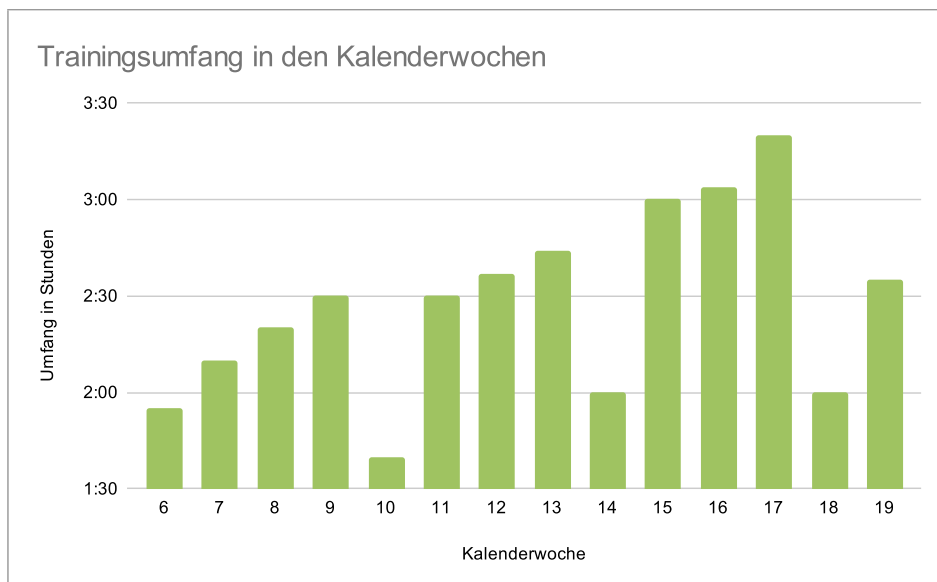
Schön, dass du bei den 10KM vom CTR am Start sein wirst! Auch wenn die Strecke nicht zu lang erscheinen mag, ist sie durch die Höhenunterschiede definitiv eine Herausforderung. Deine Entscheidung, dich strukturiert darauf vorzubereiten ist somit absolut richtig. Wenn du noch Fragen hast oder dich für eine personalisierte Vorbereitung interessierst, melde dich gerne jederzeit bei mir. Ich selbst bin als Trailrunner immer auf der Suche nach der Optimierung der physischen und psychischen Komponenten im Sport. Jedoch vertrete ich den Standpunkt, dass trotz dem Drang zur stetigen Verbesserung das Hören auf den eigenen Körper und das Genießen der Natur immens wichtige Bausteine im Trailrunning sind. Als ausgebildeter Lauftrainer, Sportmentaltrainer und Ernährungsberater für Sportler ist mein Ziel mit dem strukturierten Training dir deine bestmögliche Erfahrung beim CTR zu ermöglichen. Ich wünsche dir viel Spaß in der Vorbereitung und viel Erfolg beim CTR!

Läufer-Zielgruppe Beispielsweise dein erster Trail-Wettkampf oder das Ziel "komplett durchlaufen"
Voraussetzungen Du solltest in der Lage sein, 30 Min locker zu laufen (sehr kleine Gehpausen am Anfang sind in Ordnung)

Erklärungen der Einheiten

Erholungslauf Sehr niedrige Intensität // Ziel ist die Beschleunigung der Erholung // Kann auf dem Rad durchgeführt werden
Lockerer Dauerlauf Niedrige Intensität // entspricht GA1 // Sprechen fällt leicht
Zügiger Dauerlauf Mittlere Intensität // entspricht GA 2 // Sprechen funktioniert noch gut, wird aber schwieriger
Tempolauf Gesteigerte Intensität // entspricht ca. 10km Renntempo // Nur wenige Worte auf einmal sprechbar
Steigerungen Kurze Belastung mit sukzessiver Beschleunigung von Traben bis zum Sprint
Fahrtspiel Tempotraining, bei dem die Geschwindigkeit je nach Gefühl und Umgebung variiert
Für alle Einheiten gilt: Auffüllen der Laufzeit durch lockeren Dauerlauf, wenn mit den Intervallen die vorgegebene Zeit nicht erfüllt wird

Stabilitraining 1-2 mal pro Woche ca. 30 Min.
Dehnen 2-3 mal pro Woche ca. 30 Min.





Philipp Witassek Trailrunning Coach



| | | |
|---------------------------|--|-------------|
| KW 6 | Lockerer Einstieg in die Vorbereitung, um zum richtigen Zeitpunkt fit zu sein | 1:55 |
| Montag, 31.01 | Ruhetag | |
| Dienstag, 01.02 | Lockerer Dauerlauf | 0:30 |
| Mittwoch, 02.02 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 03.02 | Fahrtspiel (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Freitag, 04.02 | Ruhetag | |
| Samstag, 05.02 | Lockerer Dauerlauf | 0:45 |
| Sonntag, 06.02 | Ruhetag | |
| KW 7 | Einführung von Tempoläufen als kurze Intervalle | 2:10 |
| Montag, 07.02 | Ruhetag | |
| Dienstag, 08.02 | Lockerer Dauerlauf (inkl. 6 Steigerungen à 10 Sekunden) | 0:40 |
| Mittwoch, 09.02 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 10.02 | 10x1 Min. Tempolauf mit je 1 Min. Traben (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Freitag, 11.02 | Ruhetag | |
| Samstag, 12.02 | Lockerer Dauerlauf | 0:50 |
| Sonntag, 13.02 | Ruhetag | |
| KW 8 | Ab hier Läufe im Gelände um den Körper an die Gegebenheiten zu gewöhnen | 2:20 |
| Montag, 14.02 | Ruhetag | |
| Dienstag, 15.02 | Lockerer Dauerlauf | 0:40 |
| Mittwoch, 16.02 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 17.02 | Lockerer Dauerlauf (inkl. 8 Steigerungen à 20 Sekunden) | 0:40 |
| Freitag, 18.02 | Ruhetag | |
| Samstag, 19.02 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 1:00 |
| Sonntag, 20.02 | Ruhetag | |
| KW 9 | Bergsprints zur Förderung der Maximalkraft | 2:30 |
| Montag, 21.02 | Ruhetag | |
| Dienstag, 22.02 | Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:50 |
| Mittwoch, 23.02 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 24.02 | Lockerer Dauerlauf | 0:40 |
| Freitag, 25.02 | Ruhetag | |
| Samstag, 26.02 | Lockerer Dauerlauf im Gelände mit 5 Bergsprints à 15 Sek. | 1:00 |
| Sonntag, 27.02 | Ruhetag | |
| KW 10 // Ruhewoche | Ruhewoche um dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und die Reize zu verarbeiten | 1:40 |
| Montag, 28.02 | Ruhetag | |
| Dienstag, 01.03 | Erholungslauf | 0:30 |
| Mittwoch, 02.03 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 03.03 | Erholungslauf | 0:30 |
| Freitag, 04.03 | Ruhetag | |
| Samstag, 05.03 | Lockerer Dauerlauf | 0:40 |
| Sonntag, 06.03 | Ruhetag | |
| KW 11 | Kurze Tempobelastungen zum Start des nächsten Trainingsblocks | 2:30 |
| Montag, 07.03 | Ruhetag | |
| Dienstag, 08.03 | Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Mittwoch, 09.03 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 10.03 | 10x30 Sek. Tempolauf / 30 Sek. Traben (inkl. 15 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Freitag, 11.03 | Ruhetag | |
| Samstag, 12.03 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 1:10 |
| Sonntag, 13.03 | Ruhetag | |



Philipp Witassek Trailrunning Coach



| | | |
|---------------------------|---|-------------|
| KW 12 | Einführung längerer Tempolaufintervalle | 2:37 |
| Montag, 14.03 | Ruhetag | |
| Dienstag, 15.03 | Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Mittwoch, 16.03 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 17.03 | 3x6 Min. Tempolauf mit je 3 Min. Traben (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:47 |
| Freitag, 18.03 | Ruhetag | |
| Samstag, 19.03 | Lockerer Dauerlauf im Gelände mit 5 Bergsprints à 15 Sek. | 1:10 |
| Sonntag, 20.03 | Ruhetag | |
| KW 13 | Tempolauf in Pyramidenform als Fokus der Woche | 2:44 |
| Montag, 21.03 | Ruhetag | |
| Dienstag, 22.03 | Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Mittwoch, 23.03 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 24.03 | Tempolauf mit 1-2-3-3-2-1 Min. Belastung und jeweils gleiche Zeit Traben (inkl. 15 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:54 |
| Freitag, 25.03 | Ruhetag | |
| Samstag, 26.03 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 1:10 |
| Sonntag, 27.03 | Ruhetag | |
| KW 14 // Ruhewoche | Ruhewoche um dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und die Reize zu verarbeiten | 2:00 |
| Montag, 28.03 | Ruhetag | |
| Dienstag, 29.03 | Erholungslauf | 0:40 |
| Mittwoch, 30.03 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 31.03 | Erholungslauf | 0:30 |
| Freitag, 01.04 | Ruhetag | |
| Samstag, 02.04 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 0:50 |
| Sonntag, 03.04 | Ruhetag | |
| KW 15 | Fokus auf Stundenumfang | 3:00 |
| Montag, 04.04 | Ruhetag | |
| Dienstag, 05.04 | Lockerer Dauerlauf | 0:40 |
| Mittwoch, 06.04 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 07.04 | Fahrtspiel im Gelände (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 1:00 |
| Freitag, 08.04 | Ruhetag | |
| Samstag, 09.04 | Lockerer Dauerlauf im Gelände mit 5 Bergsprints à 15 Sek. | 1:20 |
| Sonntag, 10.04 | Ruhetag | |
| KW 16 | Längere Tempointervalle um die beim CTR geforderte Belastung zu simulieren | 3:04 |
| Montag, 11.04 | Ruhetag | |
| Dienstag, 12.04 | Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:40 |
| Mittwoch, 13.04 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 14.04 | 2x15 Min. Tempolauf mit je 7 Min. Traben (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 1:04 |
| Freitag, 15.04 | Ruhetag | |
| Samstag, 16.04 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 1:20 |
| Sonntag, 17.04 | Ruhetag | |
| KW 17 | Langer Tempolauf als letzte größere Belastung vor dem CTR | 3:20 |
| Montag, 18.04 | Ruhetag | |
| Dienstag, 19.04 | Lockerer Dauerlauf | 0:50 |
| Mittwoch, 20.04 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 21.04 | 40 Min. Tempolauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 1:00 |
| Freitag, 22.04 | Ruhetag | |
| Samstag, 23.04 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 1:30 |
| Sonntag, 24.04 | Ruhetag | |



Philipp Witassek Trailrunning Coach



| KW 18 // Tapering_I | Verringerung des Umfangs zur Erholung vor dem CTR | 2:00 |
|----------------------------|--|-------------|
| Montag, 25.04 | Ruhetag | |
| Dienstag, 26.04 | Lockerer Dauerlauf (inkl. 7 Steigerungen à 20 Sekunden) | 0:40 |
| Mittwoch, 27.04 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 28.04 | Fahrtspiel (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen) | 0:30 |
| Freitag, 29.04 | Ruhetag | |
| Samstag, 30.04 | Lockerer Dauerlauf im Gelände | 0:50 |
| Sonntag, 01.05 | Ruhetag | |

| KW 19 // Tapering_II + CTR | Zweite Taperingwoche um zum Wettkampftag optimal erholt aber dennoch gut vorbelastet zu sein | 2:35 |
|-----------------------------------|---|-------------|
| Montag, 02.05 | Ruhetag | |
| Dienstag, 03.05 | Erholungslauf (inkl. 5 lockere Steigerungen à 10 Sekunden) | 0:30 |
| Mittwoch, 04.05 | Ruhetag | |
| Donnerstag, 05.05 | Erholungslauf | 0:20 |
| Freitag, 06.05 | Ruhetag | |
| Samstag, 07.05 | CTR | 1:15 |
| Sonntag, 08.05 | Sehr lockeres Auslaufen - gemeinsam am Rathausplatz in Marquartstein | 0:30 |