



# Philipp Witassek Trailrunning Coach



## 21KM CTR - 3 Trainingstage pro Woche

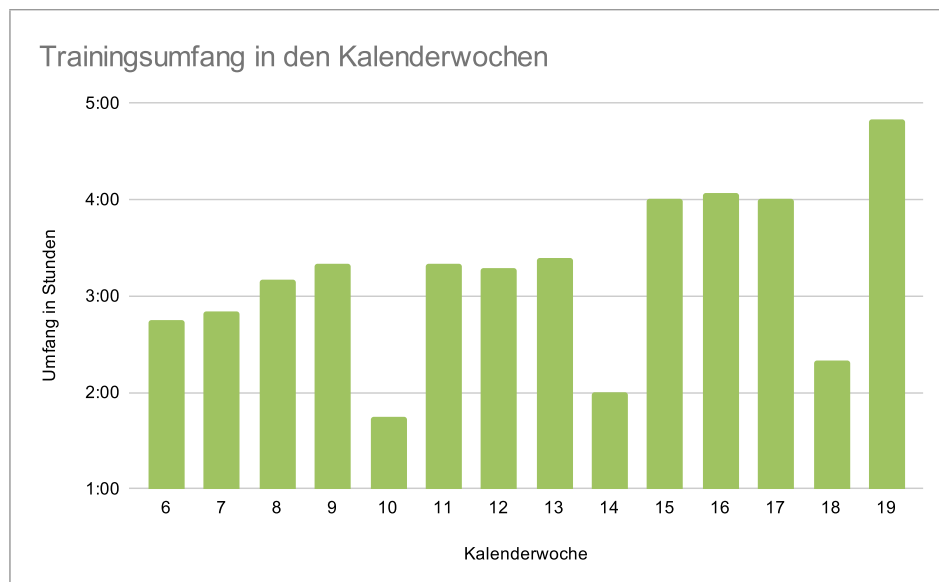
Schön, dass du bei den 21KM vom CTR am Start sein wirst! Auch wenn die Strecke nicht zu lang erscheinen mag, ist sie durch die Höhenunterschiede definitiv eine Herausforderung. Deine Entscheidung, dich strukturiert darauf vorzubereiten ist somit absolut richtig. Wenn du noch Fragen hast oder dich für 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 etwas längerer Wettkampf oder das Ziel "komplett durchlaufen"  
Voraussetzungen            Du solltest in der Lage sein, 45 Min locker zu laufen

### 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



<b>KW 6</b>	<b>Lockerer Einstieg in die Vorbereitung, um zum richtigen Zeitpunkt fit zu sein</b>	<b>2:45</b>
Montag, 31.01	Ruhetag	
Dienstag, 01.02	Lockerer Dauerlauf	0:50
Mittwoch, 02.02	Ruhetag	
Donnerstag, 03.02	Fahrtspiel (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	0:50
Freitag, 04.02	Ruhetag	
Samstag, 05.02	Lockerer Dauerlauf	1:05
Sonntag, 06.02	Ruhetag	
<b>KW 7</b>	<b>Einführung von Tempoläufen als kurze Intervalle</b>	<b>2:50</b>
Montag, 07.02	Ruhetag	
Dienstag, 08.02	Lockerer Dauerlauf (inkl. 6 Steigerungen à 10 Sekunden)	0:50
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	1:20
Sonntag, 13.02	Ruhetag	
<b>KW 8</b>	<b>Ab hier Läufe im Gelände um den Körper an die Gegebenheiten zu gewöhnen</b>	<b>3:10</b>
Montag, 14.02	Ruhetag	
Dienstag, 15.02	Lockerer Dauerlauf	0:50
Mittwoch, 16.02	Ruhetag	
Donnerstag, 17.02	Lockerer Dauerlauf (inkl. 8 Steigerungen à 20 Sekunden)	1:00
Freitag, 18.02	Ruhetag	
Samstag, 19.02	Lockerer Dauerlauf im Gelände	1:20
Sonntag, 20.02	Ruhetag	
<b>KW 9</b>	<b>Bergsprints zur Förderung der Maximalkraft</b>	<b>3:20</b>
Montag, 21.02	Ruhetag	
Dienstag, 22.02	Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	1:00
Mittwoch, 23.02	Ruhetag	
Donnerstag, 24.02	Lockerer Dauerlauf	0:50
Freitag, 25.02	Ruhetag	
Samstag, 26.02	Lockerer Dauerlauf im Gelände mit 5 Bergsprints à 15 Sek.	1:30
Sonntag, 27.02	Ruhetag	
<b>KW 10 // Ruhewoche</b>	<b>Ruhewoche um dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und die Reize zu verarbeiten</b>	<b>1:45</b>
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	0:45
Sonntag, 06.03	Ruhetag	
<b>KW 11</b>	<b>Kurze Tempobelastungen zum Start des nächsten Trainingsblocks</b>	<b>3:20</b>
Montag, 07.03	Ruhetag	
Dienstag, 08.03	Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	1:00
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	1:40
Sonntag, 13.03	Ruhetag	



# Philipp Witassek Trailrunning Coach



<b>KW 12</b>	<b>Einführung längerer Tempolaufintervalle</b>	<b>3:17</b>
Montag, 14.03	Ruhetag	
Dienstag, 15.03	Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	0:50
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.	1:40
Sonntag, 20.03	Ruhetag	
<b>KW 13</b>	<b>Tempolauf in Pyramidenform als Fokus der Woche</b>	<b>3:24</b>
Montag, 21.03	Ruhetag	
Dienstag, 22.03	Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	0:50
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	1:40
Sonntag, 27.03	Ruhetag	
<b>KW 14 // Ruhewoche</b>	<b>Ruhewoche um dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und die Reize zu verarbeiten</b>	<b>2:00</b>
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	
<b>KW 15</b>	<b>Fokus auf Stundenumfang</b>	<b>4:00</b>
Montag, 04.04	Ruhetag	
Dienstag, 05.04	Lockerer Dauerlauf	1:20
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.	1:40
Sonntag, 10.04	Ruhetag	
<b>KW 16</b>	<b>Längere Tempointervalle um die beim CTR geforderte Belastung zu simulieren</b>	<b>4:04</b>
Montag, 11.04	Ruhetag	
Dienstag, 12.04	Zügiger Dauerlauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	0:50
Mittwoch, 13.04	Ruhetag	
Donnerstag, 14.04	2x30 Min. Tempolauf mit je 7 Min. Traben (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	1:34
Freitag, 15.04	Ruhetag	
Samstag, 16.04	Lockerer Dauerlauf im Gelände	1:40
Sonntag, 17.04	Ruhetag	
<b>KW 17</b>	<b>Langer Tempolauf als letzte größere Belastung vor dem CTR</b>	<b>4:00</b>
Montag, 18.04	Ruhetag	
Dienstag, 19.04	Lockerer Dauerlauf	1:00
Mittwoch, 20.04	Ruhetag	
Donnerstag, 21.04	60 Min. Tempolauf (inkl. 10 Min. Ein- und Auslaufen)	1:20
Freitag, 22.04	Ruhetag	
Samstag, 23.04	Lockerer Dauerlauf im Gelände	1:40
Sonntag, 24.04	Ruhetag	



# Philipp Witassek Trailrunning Coach



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

<b>KW 19 // Tapering_II + CTR</b>	<b>Zweite Taperingwoche um zum Wettkampftag optimal erholt aber dennoch gut vorbelastet zu sein</b>	<b>4:50</b>
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	3:30
Sonntag, 08.05	Sehr lockeres Auslaufen - gemeinsam am Rathausplatz in Marquartstein	0:30