



MICHAELAREND

TRAININGSPLAN ZUGSPITZ BERGLAUF

Strecke:	16km
Höhenmeter:	2195hm+
Charakteristik:	Extremberglauf
Startzeit:	09:00 Uhr
max. Trainingstage:	5-7 Tage
Startort:	Ehrwald
Zielort:	Zugspitze Bergstation
Cutoffzeiten:	Ehrwalder Alm: 11:00 Uhr Sonn Alpin: 13:30 Uhr Zielschluss: 15:00 Uhr

Pflichtausrüstung: [Infos](#)

Rekorde:

Männer: Thomas Kühlmann 01:45:38Std
Frauen: Tina Fischl 02:23:44Std

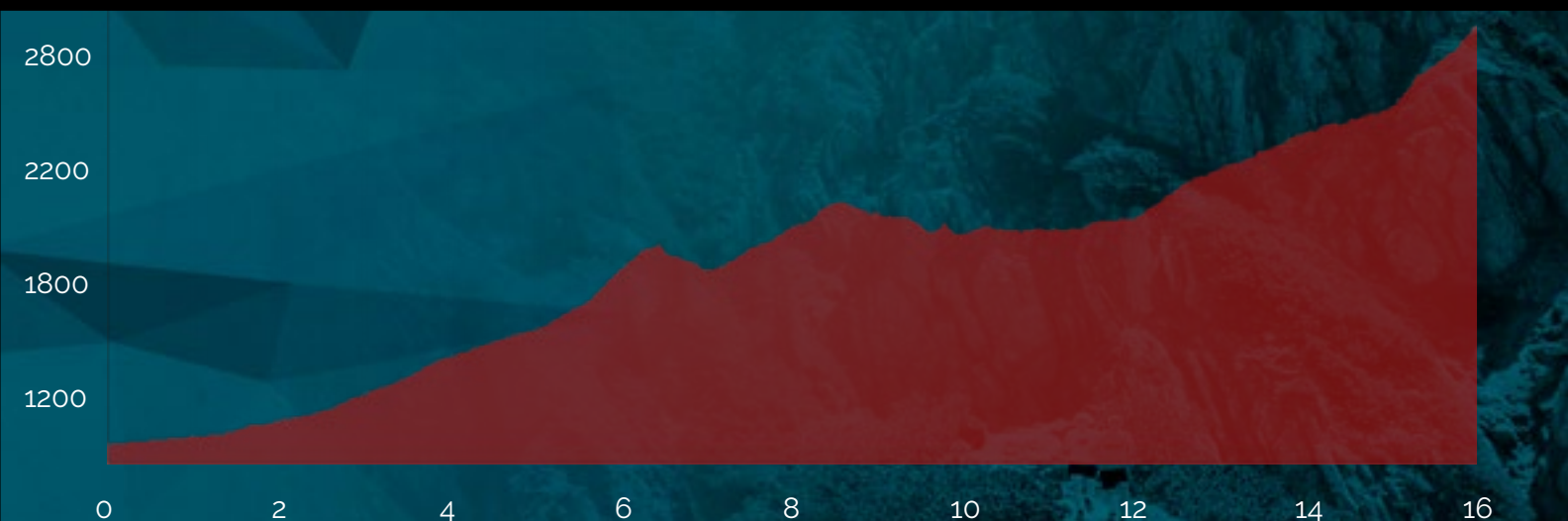
Anforderungen:

Extremer Berglauf mit über 2000Hm am Stück und Steilheiten bis 20%. Sehr Anspruchsvoller Gipfelanstieg.

Der Zugspitz Berglauf ist zwar erst 2014 zum ersten Mal von Veranstalter PlanB durchgeführt worden, die Strecke ist jedoch traditionsreich und wurde unverändert vom „Zugspitz Extremberglauf“ übernommen. Nach zwei Todesfällen professionalisierte der Münchener Veranstalter das Rennen und hob die Sicherheitsvorkehrungen an. Nun ist der Zugspitz Berglauf mit fast 2200hm im Aufstieg nicht nur einer der anspruchsvollsten Bergläufe im Alpenraum, sondern mit dem

Zieleinlauf auf fast 3000m Meereshöhe in aller Hinsicht extrem. Zudem ist er einer der wenigen Läufe, deren Start und Ziel in unterschiedlichen Ländern liegen. Die Herausforderung des Laufes ist ohne Zweifel die Länge des Anstieges. Zwar geht es auf Höhe der Ehrwalder Alm auch mal leicht bergab, zur Erholung reicht das jedoch keineswegs. Krafteinteilung ist das A und O des Laufes. Ohne technische Schwierigkeit ist der Lauf ein reines Ausdauerrennen.

Höhenprofil



Trainingsplan

Lese aus dieser Tabelle die Trainingseinheiten ab. Beschrieben findest Du sie auf den nächsten Seiten. Hochgestellte Zahlen geben dabei an, dass diese Einheiten nur von denen zu absolvieren sind, die diese Anzahl an Trainingstagen in der Woche haben. 3^{5,6,4} bedeutet demnach, dass alle die max. 5x in der Woche trainieren die Einheit 3, alle die max. 4x in der Woche trainieren die Einheit 6 machen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		10	60min 9 ⁵ 90min 9 ^{6,7}	4x 1	60min 9 ⁷	90min 4	2h 9 ^{6,7}
Woche 2		10	60min 9 ⁵ 90min 9 ^{6,7}	4x 1	90min 4 ⁷	2x 2	2h 9 ^{6,7}
Woche 3		10	60min 9 ⁵ 90min 9 ^{6,7}	4x 1	60min 9 ⁷	90min 4	2h 9 ^{6,7}
Woche 4		10	60min 9	60min 7	90min 9 ⁷	2h 9	
Woche 5	90min 9 ^{6,7}	10	60min 9	4x 1	90min 4 ⁷	2x 2	90min 9 ^{6,7}
Woche 6		10	60min 9	5x 1	90min 4 ⁷	60min 7	90min 9 ^{6,7}
Woche 7		10	60min 9	5x 1	60min 9 ⁷	2x 2	90min 9 ^{6,7}
Woche 8	60min 9	4x 1		90min 7	60min 9 ⁷		2h 9
Woche 9	90min 9 ^{6,7}	4x 1	60min 9	3	60min 9 ^{6,7}	2x 2	60min 9 ⁷
Woche 10	60min 7	60min 9	4x 1	90min 7	60min 6-7	2x 2	60min 9 ⁷
Woche 11	90min 9 ^{6,7}	4x 1	60min 9	3	90min 9 ⁷	3x 3	90min 9 ^{6,7}
Woche 12		4x 1	90min 9 ^{6,7}	60min 7		60min 9	90min 9 ⁷
Woche 13	60min 4	4x 1	60min 9	90min 7	90min 4	12	90min 7 ^{6,7}
Woche 14	90min 9 ^{6,7}	4x 1	90min 9 ⁷	12	90min 4	90-120 7	2h 9
Woche 15		4x 1	60min 9	60min 7		8	60min 9 ^{6,7}
Woche 16	60min 9		30min 7		30min 9	Rennen	



MICHAELAREND

1

X x 8min Zone 4 mit 4min Pause Zone 2

Zone 4

Ziel: Laktatschwelle / Kraftausdauer

Dauer: ca. 90min

Gelände: Trails, Treppen

Steigung: So steil wie möglich

Trainingsbereich: Zone 4

RPE: 8-9

10min Einlaufen, X x 8min in Zone 4 mit 4min runtertraben, 10min Auslaufen. Die Einheit dient der Tempohärte und der Laktatverstoffwechslung, aber in erster Linie ist dies ein Krafttraining bei großer Steigung. Lauf die Einheit so, dass die letzte Wiederholung gerade noch geht.

2

X x 30min Zone 3 in 3h

Zone 2-3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: 3h

Gelände: Forststraßen, Trails

Steigung: möglichst bergig/hügelig

Trainingsbereich: Zone 3

RPE: 7

10min Einlaufen, 3x30min Zone 3 mit 5min Pause Zone 2, Auslaufen in Zone 2 bis die 3h voll sind. Der Zugspitz Berglauf wird hauptsächlich in Zone 3 gelaufen. Durch die anschließenden Kilometer in Zone 2 trainierst du die Durchhaltefähigkeit, wenn deine Speicher entleert sind.

3

40min Zone2 + 3x 15min Zone 3

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: 2h

Gelände: Forststraßen, Trails

Steigung: möglichst bergig/hügelig

Trainingsbereich: Zone 3

RPE: 7

40min im Zone 2 Lauflauf, danach 3x 15min Zone 3 mit 5min Pause in Zone 2. Durch die 40min in Zone 2 werden deine Speicher vorentleert, durch das anschließende Wechseltraining zwischen Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel wird der Körper gezwungen beide Systeme zu benutzen. Bei Läufen über 90min ist diese Ökonomisierung essentiell.

4

Xmin 1km Wechseltraining Zone 2-3

Zone 2-3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: Xmin

Gelände: Trails

Steigung: hügelig

Trainingsbereich: Zone 2-3

RPE: 5-7

Wechsle jeden Kilometer zwischen Zone 2 und Zone 3. Fang mit Zone 2 an. Die Einheit fördert deine aerobe Ausdauer und wechselt dabei zwischen dem kompletten aeroben Bereich. So maximieren wir die Zeit an der aeroben Schwelle ohne dich zu sehr zu ermüden und du kannst deine Technik sauber halten.

5

Crosstraining mittellange Wanderung

Zone 2

Ziel: Hike-spezifische Muskulatur

Dauer: 4h+

Gelände: Trails

Steigung: möglichst steil

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 5

Während des Zugspitz Berglaufes wirst du wahrscheinlich wandern müssen, dieser Einheit dient nicht der Regeneration, sondern bereitet deinen Körper eben auch auf diesen Teil des Wettkampfes vor. Dies klappt besonders gut, wenn du durch den Vortag noch etwas müde bist.

6

Xh Lauf/Hike Wechsel Zone 2

Zone 2

Ziel: Wettkampfgewöhnung

Dauer: Xh

Gelände: Trails

Steigung: 10% - 20%

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 3-6

Die Einheit gewöhnt dich an die wettkampfspezifischen Belastungen. Laufe sie in Wettkampfanzug. Jeder Anstieg wird so schnell gegangen wie es geht, wird es flach oder geht es bergab, läufst du.

7

Xmin Berg Zone 3

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: Xmin + 20min

Gelände: Trails, Laufband

Steigung: 12-20%

Trainingsbereich: Zone 3

RPE: 6-7

10min Einlaufen, x min Zone 3, 10min Auslaufen. Tempodauerläufe im Anstiegstempo sind eine der Kerneinheiten. Hast du Anstiege oder ein Laufband zur Verfügung, dann laufe so viele Höhenmeter in Xmin in Zone 3 wie möglich. Zur Not laufe flach.

8

2x Xhm mit 5min Trabpause

Zone 2-3

Ziel: Berglaufökonomie

Dauer: 90min

Gelände: Forststraße, Trails, Laufband

Steigung: 5-20%

Trainingsbereich: Zone 2-3

RPE: 7

Laufe 2x Xhm bergauf mit kurzer Trabpause. Wenn du keine Berge oder kein Laufband hast, dann laufe 30min so hügelig wie möglich. Der Lauf dient dazu auch im bergigen Gelände zwischen Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel zu wechseln und so deine Speichernutzung am Berg zu ökonomisieren.

9

Xmin Dauerlauf Zone 2

Zone 2

Ziel: Fettstoffwechsel

Dauer: Xmin

Gelände: beliebig

Steigung: wettkampfnah

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 4-5

Diese Einheit dient dem Training deines Fettstoffwechsels und gewöhnt den Körper an höhere Umfänge am Ende des Planes. Ab 2 Stunden solltest du dich bei der Einheit wettkampfnah ernähren. Darunter kannst du die Einheit auch als Nüchternlauf machen. Laufe deine langen Einheiten mit dem selben Equipment, dass du auch im Wettkampf nutzen möchtest.

10

20x (400m Zone 4 + 200m Zone 3) flach

Zone 3-4

Ziel: Laktatschwellenttraining

Dauer: 100min

Gelände: Bahn, Straße oder Laufband

Steigung: flach

Pulsbereich: Zone 4, Pause: Zone 3

RPE: 8

Intervalle an der Laktatschwelle helfen dir dein Laufstil und deine Ökonomie bei hohem Tempo zu verbessern. Gleichzeitig lernt der Körper Laktat zu nutzen und zwar im Wettkampftempo. Bei den steilen Rampen des Zugspitz Berglaufes wirst du dies immer wieder produzieren und im Wettkampftempo abbauen, bzw. nutzen müssen.

11

X x 12min Bergintervalle mit 5min Trabpause

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: ca. 2h

Gelände: Laufband, Forststraße, Trails,

Steigung: ca. 15%

Trainingsbereich: Zone 2-3

RPE: 7-8

1km Einlaufen, X x 12min in Zone 3 bei hoher Steigung mit 5min Trabpause in gleicher Steigung, 1km Auslaufen in Zone 2. Die langen Intervalle in Zone 3 bereiten dich auf die langen Wettkampfsteigungen vor. Wenn du auf dem Laufband läufst oder lange Steigungen vor der Tür hast, behalte die Steigung auch in den Pausen, sonst laufe in den Pausen wieder bergab.

12

80min Crescendolauf

Zone 3

Ziel: Wettkampfspezifische Einheit

Dauer: 80min

Gelände: Forststraßen

Steigung: flach bis hügelig

Trainingsbereich: Zone 2-4

RPE: 6-9

Laufe die ersten 30min in Zone 2. Für die darauf folgenden 20 Minuten wechselst du in Zone 3 in deinem höchsten aeroben Tempo. Abschließend kommt der anstrengende Part. Du läufst 10 Minuten in Zone 4, um die kurzen, schnellen Anstiege zu simulieren die zwar dein Puls hochtreiben werden, die du aber in vollem Tempo schlucken kannst.

Übersicht der Trainingsbereiche

RPE	Beschreibung	Trainingsbereiche / Pulswerte / Tempo
10 - Zone 5	Maximale Anstrengung reden unmöglich, 1:1 Atmung Training der VO ² max	1500m Tempo 95-102% HF Test 98-105% Tempo Test
8-9 - Zone 4	Sehr große Anstrengung max. ein kurzer Satz, 2:1 Atmung Laktatschwelle / Anaerobe Schwelle	5000m - 10000m Tempo 90-95% HF Test 85-92% Tempo Test
7-8 - Zone 3	Angenehm harte Anstrengung ein Satz ohne Atmung, 3:1 Atmung Aerobe Schwelle / Beginn Übergangsbereich	HM - Marathon Tempo 85-90% HF Test 77-85% Tempo Test
5-6 - Zone 2	Moderate Anstrengung Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Ausdauertraining / Grundlagenausdauer	Aerobes Tempo 75-85% HF Test 68-77% Tempo Test
3-4 - Zone 1	Leichte Aktivität Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Regeneration	Kein Ausdauerreiz -75% HF Test -68% Tempo Test

Bestimmung der Trainingsbereiche

Die persönliche Einteilung der empfundenen Anstrengung nennt man RPE (rate of perceived exertion). Sie wird auf einer Skala von 1-10 angegeben (siehe oben). Das Training nach RPE genügt wissenschaftlich belegt allen Anforderungen des modernen Trainings und ist gerade für Trailrunner ein sehr geeignetes Mittel zu Trainingssteuerung. Wenn du trotzdem lieber nach Puls oder im Flachen nach Tempo trainierst, kannst du dies natürlich auch tun.

Laufe dazu nach dem Aufwärmen auf einer Bahn oder flachen Straße in 6 Minuten so weit wie du kannst. Trage deinen höchsten Puls (max Puls) und die Entfernung die du zurückgelegt hast ein:

maximaler Puls: Schläge/min

Entfernung: m

Trainingsbereiche nach Puls:

Zone 5:	-
Zone 4:	-
Zone 3:	-
Zone 2:	-
Zone 1:	-

Trainingsbereiche nach Pace:

Zone 5:	min/km -	min/km
Zone 4:	min/km -	min/km
Zone 3:	min/km -	min/km
Zone 2:	min/km -	min/km
Zone 1:	min/km -	min/km



Schön, dass Du meinen Plan heruntergeladen hast und Dich mit meiner Hilfe vorbereitest. Ich wünsche Dir zunächst einmal viel Erfolg und viel Spaß mit den Einheiten. Mir ist als Trainer sehr viel daran gelegen, dass meine Athleten ihre Ziele erreichen. Falls Du also Fragen hast, wie eine Einheit oder der ganze Plan zu verstehen ist, scheue Dich nicht mir eine Email zu schreiben. Falls Du am Ende des Planes und nach dem Wettkampf ein Feedback geben möchtest, dann wäre ich dafür sehr

dankbar, denn nicht nur Du willst Dich immer weiter verbessern. Falls Du Dich am Ende des Planes fragst, wie es nun weitergehen soll, dann schaue Dir doch mal auf der Website www.michael-arend.de die anderen Angebote an. Ich bin mir sicher Dir auch über den Wettkampf hinaus weiterhelfen zu können.

Bis dahin: Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Dir

Michael Arend



MICHAELAREND

TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

Laufuhr, Pulsgurt, GPS – Du trackst alle Deine Trainingsdaten, aber teilst diese nur mit Deinen Freunden? Stell' Dir vor, ein Lauftrainer hat Zugriff auf diese Daten, wertet jeden Lauf aus und optimiert Dein Training fortwährend auf Basis der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Läufer zu trainieren ist mein Beruf. Als staatlich zertifizierter Ausdauertrainer A-Lizenz und erfolgreicher Ultratrailläufer verspreche ich Dir: Am Wettkampftag bist Du der beste Läufer, der Du sein kannst. Wie wir das gemeinsam schaffen? Über die führende Analysesoftware Trainingpeaks werte ich jeden Deiner Läufe aus und optimiere permanent Dein Training.

Informiere dich jetzt online!

Individuelles Coaching

Werde der beste Läufer, der Du sein kannst! Ich biete Dir professionelle, datenbasierte Trainingssteuerung mit einem Höchstmaß an Individualität und Effizienz. Versprochen!

Ein auf Dich abgestimmtes Training, die Analyse Deiner Läufe und die kontinuierliche Anpassung des Trainingsplanes an Dein Leben und Deine Fortschritte sind der Garant für deine größtmöglichen Fortschritte.

ab € **149⁹⁵** monatlich

Individueller Trainingsplan

Nach einer Analysewoche und individuellen Absprachen erhältst Du Deinen auf Deine Ziele, Stärken und Schwächen angepassten dreimonatigen Trainingsplan und die Jahresplanung für Deine Saison.

Erfolg ist kein Zufall. Dein individueller Trainingsplan ist exakt auf dich abgestimmt auch über die Wettkampfvorbereitung hinaus.

€ **199⁹⁵** für 3 Monate

WWW.MICHAEL-AREND.DE