

© MK Sport-Consulting  
Training, Management und  
Sportwissenschaftliche Beratung

**Maximilian KURZ, MSc.**

La Sportiva Mountain Attack Team-Athlet  
Individuelle Trainingspläne auf  
Anfrage unter > [mk-sports@gmx.at](mailto:mk-sports@gmx.at)



[www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at)

## **TRAININGSPLAN für die Mountain Attack**

Viele TeilnehmerInnen fragen uns, wie eine optimale Vorbereitung auf die Mountain Attack in Bezug auf Training aussehen kann und soll. Nachdem in der letzten Ausgabe des Mountain Attack Magazins Univ. Prof. Mag. Dr. Thomas Stöggli bereits den Stand der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse im Ausdauerleistungssport erläutert hat, wollen wir heuer die Gelegenheit nutzen, um diese Fakten in einem Rahmentrainingsplan zu verdeutlichen.

Bevor wir jedoch ins Detail gehen, möchten wir klarstellen, dass es sich hierbei um einen pauschalisierten Trainingsplan handelt, der als Marschplan bzw. Orientierung dienen soll. Keinesfalls kann ein solcher Plan einen individuellen Trainingsplan basieren auf einer Leistungsdiagnostik in Form von bspw. einem Laktatstufentest ersetzen. Wir empfehlen jedem/r TeilnehmerIn im Vorfeld einen sportmedizinischen Test durchzuführen. Für den Fall, dass man sich müde, ausgelaugt oder einfach nicht fit fühlt sollte man unbedingt pausieren. Das gilt selbstverständlich auch für Krankheit. Unter solchen Umständen finden ohnehin keine positiven Adaptationen statt. Wenn man das Gefühl hat, dass der Plan zu umfangreich oder zu intensiv ist, ersuchen wir euch dringend, auf euren Körper zu hören und die ein oder andere Trainingseinheit auszulassen, oder an Umfang und Intensität zu verringern. Wir bestimmen die Intensität der Trainingseinheiten über die Herzfrequenz. Als Referenz dient hierbei die maximale Herzfrequenz (HF max.). Daher wird das Verwenden eines Brustgurtes mit Herzfrequenzmessung empfohlen.

Der Trainingsplan beginnt am Montag, 19.10.2020 und endet mit der Mountain Attack am 15.01.2021. Die Einteilung erfolgt in drei Blöcken zu je 4 Wochen gefolgt von einem einwöchigen Tapering. Dabei besteht jeder Block aus drei Belastungswochen und einer Regenerationswoche (3:1). Der Plan richtet sich dabei an SportlerInnen mit einem jährlichen Trainingsumfang von 350 bis 450 Stunden – eine allgemein gute Grundfitness wird dabei vorausgesetzt.

## Erster Trainingsblock:

1. BW von 19.10. – 25.10.2020
2. BW von 26.10. – 01.11.2020
3. BW von 02.11. – 08.11.2020

Wir empfehlen die erste Belastungswoche (BW) des ersten Blockes so zu starten wie unten abgebildet. In der zweiten BW kann die Dauer der Trainingseinheiten (TE) am Di, Mi und So um 10 % erhöht werden. Bei der TE am Sa kann ein weiteres Intervall á 8min hinzugefügt werden. In der dritten und letzten BW des ersten Blockes kann die Dauer der TE am Di, Mi und So um weitere 10 % erhöht werden. Wenn man sich noch fit und einigermaßen bei Kräften fühlt, kann die TE am Sa ggf. um einen fünften Intervall á 8min erweitert werden. Die anschließende vierte Woche des ersten Blockes ist dann eine Regenerationswoche.

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>1.Einheit</b>	Stabilisation und Kräftigung  <u>20min Beine:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	Laufen (flach bis leicht hügelig)  90min bei 70-75 % HFmax  <u>anschließend Dehnen:</u> 15-20min gesamt mit Fokus auf <ul style="list-style-type: none"> <li>• vordere und hintere Oberschenkel</li> <li>• Waden</li> <li>• Hüftbeuger</li> </ul> Jede Übung 60-90 Sekunden halten	Berggehen mit Stöcken  90-120min bei 75 % HFmax  <u>anschließend Dehnen</u>	FREI	Stabilisation und Kräftigung  <u>20min Beine:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	Laufen bergauf (z.B. auf Forststraße mit gleichbleibender Steigung)  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HFmax</li> <li>• 3 x 8min bei 80-90 % HFmax</li> </ul> (dazwischen je 3min locker traben oder gehen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-30min lockerer Lauf zurück nach unten bei 70-75 % HFmax</li> </ul>	Berggehen mit Stöcken  90-120min bei 75 % HFmax
<b>2.Einheit</b>	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI	Lockeres Ausradeln oder -laufen  30-60min bei 65-70 % HFmax  <u>anschließend Dehnen</u>	Lockeres Ausradeln oder -laufen  30-60min bei 65-70 % HFmax  <u>anschließend Dehnen</u>

## Regenerationswoche von 09.11. – 15.11.2020

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>1. Einheit</b>	FREI	FREI	<p>Laufen (flach bis leicht hügelig)</p> <p>60-90min bei 70-75 % HF max</p> <p><u>anschließend Dehnen:</u> 15-20min gesamt mit Fokus auf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vordere und hintere Oberschenkel</li> <li>• Waden</li> <li>• Hüftbeuger</li> </ul> <p>Jede Übung 60-90 Sekunden halten</p>	FREI	<p>Laufen bergauf (z.B. auf Forststraße mit gleichbleibender Steigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HF max</li> <li>• 3 x 8min bei 80-90 % HF max</li> </ul> <p>(dazwischen je 3min locker traben oder gehen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-30min lockerer Lauf zurück nach unten bei 70-75 %</li> <li>• HF max</li> </ul>	<p>Stabilisation und Kräftigung</p> <p><u>20min Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <p><u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3 x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	FREI
<b>2. Einheit</b>	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI	<p>Lockerer Ausradeln oder -laufen</p> <p>30-60min bei 65-70 % HF max</p> <p><u>anschließend Dehnen</u></p>	FREI

## Zweiter Trainingsblock:

1. BW von 16.11. – 22.11.2020
2. BW von 23.11. – 29.11.2020
3. BW von 30.11. – 06.12.2020

Der zweite Trainingsblock beinhaltet bereits spezifische TE. Ab Mitte November ist es empfehlenswert (vorausgesetzt es liegt Schnee) die Trainingseinheiten auf Tourenskiern abzuhalten. Wie dem unten abgebildeten Plan zu entnehmen ist, wird im Vergleich zum ersten Trainingsblock die Intensität und der Umfang erhöht. Bei den Intervallen sprechen wir von HIIT (High Intensity Interval Training), welches bei 3 bis 4 Minuten bei hochintensiver Belastung im Wechsel mit 2 bis 3 Minuten bei niederintensiver Belastung stattfindet. Diese Trainingsform hat sehr starke, leistungssteigernde Auswirkungen (Verbesserung der VO<sub>2</sub>max, der aeroben Kapazität, verbesserte Kapillarisation, Erhöhung von Atemminutenvolumen, Herzminutenvolumen, Schlagvolumen, Mitochondriendichte und -größe, etc.). Da die ersten Skitouren oftmals nur in großen Höhen auf Gletschern möglich sind, empfehlen wir dringend die HIIT entweder in Form von Berggehen/-laufen oder (sofern möglich) auf Tourenski in einer Höhenlage zwischen 1000 (oder weniger) bis maximal 2000 Metern zu absolvieren.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.Einheit	FREI	Berggehen/-laufen mit Stöcken oder Skitour <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HFmax</li> <li>• 4 x 4min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 3min locker traben oder gehen)</li> <li>• 20-30min lockerer bei 70-75 % HFmax</li> </ul>	Laufen (flach bis leicht hügelig) oder Skitour 120-150min bei 70-75 % HFmax <u>anschließend Dehnen</u>	FREI	Stabilisation und Kräftigung <u>20min Beine:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3 x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	Berggehen/-laufen mit Stöcken oder Skitour <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HFmax</li> <li>• 5 x 3min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 2min locker traben oder gehen)</li> <li>• 20-30min lockerer bei 70-75 % HFmax</li> </ul>	Laufen (flach bis leicht hügelig) oder Skitour 150-180min bei 70-75 % HFmax
2.Einheit	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI	Lockeres Ausradeln oder -laufen 30-60min bei 65-70 % HFmax <u>anschließend Dehnen</u>	Lockeres Ausradeln oder -laufen 30-60min bei 65-70 % HFmax <u>anschließend Dehnen</u>

## Regenerationswoche von 07.12. – 13.12.2020

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>1.Einheit</b>	FREI	FREI	<p>Skitour</p> <p>60-90min bei 70-75 % HFmax</p> <p><u>anschließend Dehnen:</u> 15-20min gesamt mit Fokus auf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vordere und hintere Oberschenkel</li> <li>• Waden</li> <li>• Hüftbeuger</li> </ul> <p>Jede Übung 60-90 Sekunden halten</p>	FREI	<p>Skitour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HFmax</li> <li>• 4 x 4min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 3min locker traben oder gehen)</li> <li>• 20-30min lockerer Lauf zurück nach unten bei</li> <li>• 70-75 % HFmax</li> </ul>	<p>Stabilisation und Kräftigung</p> <p><u>20min Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <p><u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3 x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	FREI
<b>2.Einheit</b>	FREI	FREI		FREI	FREI	<p>Lockerer Ausradeln oder -laufen</p> <p>30-60min bei 65-70 % HFmax</p> <p><u>anschließend Dehnen</u></p>	FREI

### Dritter Trainingsblock:

1. BW von 14.12. – 20.12.2020
2. BW von 21.12. – 27.12.2020
3. BW von 28.12. – 03.01.2021

Im dritten und letzten Trainingsblock liegt der Fokus komplett auf spezifischen TE auf Tourenski. Zwei lockere Lauf- bzw. Radeinheiten am Wochenende bilden den Ausgleich zum Tourenskigehen. Die Woche stellt sich aus zwei HIIT und zwei längeren TE bei niedriger Intensität zusammen.

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>1.Einheit</b>	FREI	Skitour <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HF max</li> <li>• 4 x 4min bei 90-95 % HF max (dazwischen je 3min locker traben oder gehen)</li> <li>• 20-30min lockerer bei 70-75 % HFmax</li> </ul>	Skitour 150-180min bei 70-75 % HF max <u>anschließend Dehnen</u>	FREI	Stabilisation und Kräftigung <u>20min Beine:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3 x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	Skitour <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HF max</li> <li>• 5 x 3min bei 90-95 % HF max (dazwischen je 2min locker traben oder gehen)</li> <li>• 20-30min lockerer bei 70-75 % HF max</li> </ul>	Skitour 180-210min bei 70-75 % HF max
<b>2.Einheit</b>	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI	Lockeres Ausradeln oder -laufen 30-60min bei 65-70 % HF max <u>anschließend Dehnen</u>	Lockeres Ausradeln oder -laufen 30-60min bei 65-70 % HF max <u>anschließend Dehnen</u>

## Regenerationswoche von 04.01. – 10.01.2021

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.Einheit	FREI	FREI	<p>Skitour</p> <p>60-90min bei 70-75 % HF max</p> <p><u>anschließend Dehnen:</u> 15-20min gesamt mit Fokus auf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vordere und hintere Oberschenkel</li> <li>• Waden</li> <li>• Hüftbeuger</li> </ul> <p>Jede Übung 60-90 Sekunden halten</p>	FREI	<p>Skitour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HF max</li> <li>• 4 x 4min bei 90-95 % HF max (dazwischen je 3min locker traben oder gehen)</li> <li>• 20-30min lockerer Lauf zurück nach unten bei 70-75 % HF max</li> </ul>	<p>Stabilisation und Kräftigung</p> <p><u>20min Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wadenheben</li> <li>• ein- und beidbeinige Kniebeugen</li> </ul> <p><u>30-40min Rumpf und Oberkörper:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SitUps</li> <li>• Side Crunches</li> <li>• Mountain Climber</li> <li>• Bicycle Crunches</li> <li>• Beckenheben</li> <li>• Superman</li> <li>• 3 x 15-20 Liegestütze</li> </ul>	FREI
2.Einheit	FREI	FREI		FREI		<p>Lockerer Ausradeln oder -laufen</p> <p>30-60min bei 65-70 % HFmax</p> <p><u>anschließend Dehnen</u></p>	FREI

## **Tapering** von 11.01. – 15.01.2021

In der Rennwoche steht der Fokus ganz auf optimaler Regeneration und Erhalt der Frische. Die Beine sollen sich nicht müde anfühlen, während gleichzeitig der Körper auch nicht in einen kompletten Regenerationsmodus verfällt. Eine kurze aktivierende Einheit am Tag vor dem Rennen macht die Muskeln wieder spritzig bevor es am Freitag um 16:00 Uhr ernst wird 😊.

	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>1. Einheit</b>	FREI	Skitour <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HF max</li> <li>• 4 x 3 bei 90-95 % HF max</li> </ul> (dazwischen je 3min locker traben oder gehen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20-30min lockerer bei 70-75 % HFmax</li> </ul>	FREI	Skitour AKTIVIERUNG <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-20min bei 70-75 % HFmax</li> <li>• 2min bei 80-85 % HF max</li> <li>• 3min lockeres Gehen</li> <li>• 30 Sekunden im Wettkampf-Tempo + 10-15 %</li> <li>• 2min Pause</li> <li>• 60 Sekunden im Wettkampf-Tempo + 10-15 %</li> <li>• 2min Pause</li> <li>• 90 Sekunden im Wettkampf-Tempo + 10-15 %</li> <li>• 10min lockeres Gehen bei 70 % HF max</li> </ul>	Renntag MOUNTAIN ATTACK  Warm-Up: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8min bei 70-75 % HF max</li> <li>• 2min bei 80-85 % HF max</li> <li>• 2min locker gehen</li> <li>• 3 x 20 Sekunden schnell, aber keine Vollsprints! dazwischen je 2min Pause</li> <li>• 2-3min lockeres Gehen bei 70 % HF max</li> </ul> Alles Gute beim Rennen! Let's Attack!!!		