



pace
SPORTS FITNESS



SALOMON 4 TRAILS 2021				Ziel: Ausdauer Aufbau		
www.pacesportsfitness.com						
Woche	Phase	Datum	Tag	Training	Grund	Kommentar
1	Erholung	29. Mär	Montag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung	Das ist eine gute Woche für Erholung. Laufe eher im unteren Bereich deiner Laufleistung und lege einen zusätzlichen Pausentag ein.
Lauf Ziel:	4.15h	30. Mär	Dienstag	45min lockerer Lauf	Ausdauer Aufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes. Laufe auf der Straße.
		31. Mär	Mittwoch	45min lockeres Tempo, gefolgt von 20min Zone 3	Aufbau von Stärke in den Beinen, VO2max und Laktat Toleranz	Laufe den ersten Teil in einem lockeren Tempo (sodass Du dich unterhalten kannst) und den letzten Teil in Zone 3 (moderate Anstrengung)
		01. Apr	Donnerstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung	

		02. Apr	Freitag	60min Erholungslauf	Ausdauer Aufbau	65% max. Herzfrequenz oder 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		03. Apr	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf 90min	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		04. Apr	Sonntag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung	Diese Einheit kann 30min bis zu 3h dauern, abhängig von deiner Cross Training Fitness am Anfang des Programmes.
	2 Aufbau	05. Apr	Montag	90 min einfacher Lauf	Ausdauer Aufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.
Lauf Ziel:	9.00h	06. Apr	Dienstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung	
		07. Apr	Mittwoch	20min Aufwärmend, gefolgt von 25min Berg- Intervallen und am Ende 20min Cool down	Aufbau von Stärke in den Beinen, VO2max und Laktat Toleranz	Suche dir einen mäßig ansteigenden Hügel (eher flach als steil), der 2-3 Minuten für den Aufstieg benötigt. Anstieg in Zone 3 (moderate anstrengung, "happy hard") und Erholung beim Hinunterlaufen.
		08. Apr	Donnerstag	30min Erholungslauf	Ausdauer Aufbau	65% max. Herzfrequenz oder 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		09. Apr	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.

		10. Apr	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.	
		11. Apr	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 2h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.	
	3 Aufbau	12. Apr	Montag	60min lockerer Lauf	Ausdauer Aufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.	
Lauf Ziel:	9.50h	13. Apr	Dienstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung		
		14. Apr	Mittwoch	Gelände Lauf: Wähle einen Rundkurs, welcher ca. 90min zum Laufen benötigt. Laufe die flachen Abschnitte in einem schnellen Tempo und bergab und bergauf in lockerem Tempo.	Tempo Aufbau, Aerobe Kapazität (VO2 max)	85% - 90% max. Herzfrequenz, Etwas intensivere Anstrengung als steady state. Moderate Anstrengung, "comfortable hard"	
		15. Apr	Donnerstag	60min Erholungslauf	Ausdauer Aufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.	
		16. Apr	Freitag	Pause	Erholung	Diese Einheit kann 30min bis zu 3h dauern, abhängig von deiner Cross Training Fitness am Anfang dieses Programmes.	
		17. Apr	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3:30h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.	
		18. Apr	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 2:30h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.	

	4 Aufbau	19. Apr	Montag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker. Laufe auf der Straße.
Lauf Ziel:	10.00h	20. Apr	Dienstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	
		21. Apr	Mittwoch	20min Zone 1, 20min Zone 2, 20min Zone3	Tempoaufbau, Aerobe Kapazität (VO2 max)	Aufgeteilt in 3 Teile: Laufe das erste drittel sehr locker (Zone 1). Das zweite Drittel locker (Zone 2). Das letzte Drittel mit moderater Anstrengung /"happy hard" (Zone 3)
		22. Apr	Donnerstag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		23. Apr	Freitag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		24. Apr	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		25. Apr	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3h	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
	5 Erholung	26. Apr	Montag	Pause	Erholung	Das ist eine gute Woche für Erholung. Laufe im unteren Bereich deiner Laufleistung und lege einen zusätzlichen Pausentag ein.
Lauf Ziel:	5.00h	27. Apr	Dienstag	75min lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.

		28. Apr	Mittwoch	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		29. Apr	Donnerstag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		30. Apr	Freitag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		01. Mai	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 90min	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		02. Mai	Sonntag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	
	6 Aufbau	03. Mai	Montag	90min lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.
Lauf Ziel:	10.00h	04. Mai	Dienstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	
		05. Mai	Mittwoch	30min Aufwärmen, gefolgt von 15min Zone 3 Intervallen (3 Wdh.) und 12min Zone 4 Bergintervallen (6 Wdh.), am Ende mit 30min Cool down	Tempoaufbau, Aerobe Kapazität (VO2 max) , Kondition, Laktat Toleranz	3min Zone 3, 2min Erholung (in der Ebene), danach 10sek Bergauf mit 2min Erholung
		06. Mai	Donnerstag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker. Laufe auf der Straße.
		07. Mai	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.

		08. Mai	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		09. Mai	Sonntag	Langer Lauf mit schnellem Ende: 3:30h	Ausdauer Aufbau, Ermüdungsresistenz der Beine, Renntempo üben, Ausrüstung und Ernährungsroutine	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
	7 Aufbau	10. Mai	Montag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung	
Lauf Ziel:	10.45h	11. Mai	Dienstag	75min lockerer Lauf	Ausdauer Aufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.
		12. Mai	Mittwoch	30min Aufwärmen, gefolgt von 15min Zone 3 Intervallen (3 Wdh.) und 12min Zone 4 Bergintervallen (6 Wdh.), am Ende 30min Cool down	Tempo Aufbau, Aerobe Kapazität (VO2 max) , Kondition, Laktat Toleranz	3min Zone 3, 2min Erholung (in der Ebene) danach 10sek Bergauf (Zone 4) mit 2min Erholung
		13. Mai	Donnerstag	60min Erholungslauf	Ausdauer Aufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		14. Mai	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		15. Mai	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		16. Mai	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.

	8 Aufbau	17. Mai	Montag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung		
Lauf Ziel:	11.15h	18. Mai	Dienstag	75min lockerer Lauf	Ausdauer Aufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes. Laufe auf der Straße.	
		19. Mai	Mittwoch	30min Aufwärmen, gefolgt von 15min Zone 3 Intervallen (3 Wdh.) und 12min Zone 4 Bergintervallen (6 Wdh.), am Ende 30min Cool down	Tempo Aufbau, Aerobe Kapazität (VO2 max) , Kondition, Laktat Toleranz	3min Zone 3, 2min Erholung (in der Ebene), danach 10sek Bergauf mit 2min Erholung	
		20. Mai	Donnerstag	60min Erholungslauf	Ausdauer Aufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.	
		21. Mai	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.	
		22. Mai	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4:30h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.	
		23. Mai	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3.00h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.	
	9 Erholung	24. Mai	Montag	45min lockerer Lauf	Ausdauer Aufbau	Das ist eine gute Woche für Erholung. Laufe im unteren Bereich deiner Laufleistung und lege einen zusätzlichen Pausentag ein.	
Lauf Ziel:	5.50h	25. Mai	Dienstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung		
		26. Mai	Mittwoch	60min Erholungslauf	Ausdauer Aufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.	

		27. Mai	Donnerstag	75min lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	Das ist eine gute Woche für Erholung. Laufe im unteren Bereich deiner Laufleistung und lege einen zusätzlichen Pausetag ein.
		28. Mai	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		29. Mai	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 90min	Ausdaueraufbau	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		30. Mai	Sonntag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	

10	Aufbau	31. Mai	Montag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	
Lauf Ziel:	11.50h	01. Jun	Dienstag	90min lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes. Laufe auf der Straße.
		02. Jun	Mittwoch	45min lockeres, gesprächsfähiges Tempo, gefolgt von 20min in Zone 3	Aufbau der Stärke in den Beinen, VO2max und Laktat Toleranz	Laufe den ersten Teil in einem lockeren Tempo und den letzten Teil in Zone 3 Aufwand (moderat anstrengend, "happy hard")
		03. Jun	Donnerstag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		04. Jun	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		05. Jun	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.

		06. Jun	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
11	Aufbau	07. Jun	Montag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	
	12.50h	08. Jun	Dienstag	60min lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.
		09. Jun	Mittwoch	20min Aufwärmen. 3x 7min Intervalle mit 3min Erholung (aktiv/laufend). 20min Cool down.	Ausdaueraufbau - Laktatschwelle Geschwindigkeit	
		10. Jun	Donnerstag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		11. Jun	Freitag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 2.5h	Ausdauer & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		12. Jun	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4.5h	Ausdauer & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		13. Jun	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3.5h	Ausdauer & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
12	PEAK	14. Jun	Montag	Pause oder optional Cross Training	Ausdaueraufbau oder Erholung	
	14.50h	15. Jun	Dienstag	2h lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.

		16. Jun	Mittwoch	Berg Läufe: Suche dir einen Berg, wo du ca. 30 - 45 min zum Auf- und Abstieg brauchst. Wiederhole dies 2-3 mal ohne Pause dazwischen (Gesamtzeit: ca. 90min)	Aufbau von Stärke in den Beinen, VO2max und Lactat Toleranz	Gute Möglichkeit um den Einsatz der Stöcke zu trainieren.
		17. Jun	Donnerstag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		18. Jun	Freitag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		19. Jun	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		20. Jun	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 4h	Ausdauer Aufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
13	TAPER	21. Jun	Montag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
	4.50h	22. Jun	Dienstag	Pause oder optional Cross Training	Ausdauer Aufbau oder Erholung	
		23. Jun	Mittwoch	20min lockerer, gesprächsfähiger Lauf, 30min Tempolauflauf. 20min einfach, gesprächsfähig.	Ausdauer Aufbau - Laktatschwelle geschwindigkeit	85-90% max. Herzfrequenz. Etwas intensivere Anstrengung als steady state. Komfortable, harte Anstrengung. Dieses Training ist Ausdauer Lauf.

		24. Jun	Donnerstag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker. Laufe auf der Straße.
		25. Jun	Freitag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		26. Jun	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 3h	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		27. Jun	Sonntag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 90min	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
14	TAPER	28. Jun	Montag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
	4.5h	29. Jun	Dienstag	60min Erholungslauf	Ausdaueraufbau	65% max. Herzfrequenz bis 70% am Ende des Laufes. Das ist sehr, sehr locker.
		30. Jun	Mittwoch	45min lockerer Lauf	Ausdaueraufbau	75% max. Herzfrequenz bis 80% am Ende des Laufes.
		01. Jul	Donnerstag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		02. Jul	Freitag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 90min	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.
		03. Jul	Samstag	Langer, gleichmäßiger Lauf: 90min	Ausdaueraufbau & Kondition	Die Zeit ist wichtiger als das Tempo beim langen, gleichmäßigen Lauf. Laufe locker und lang.

		04. Jul	Sonntag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
15		05. Jul	Montag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		06. Jul	Dienstag	Erste Etappe	Viel Glück!	
		07. Jul	Mittwoch	Zweite Etappe	Viel Spaß!	
		08. Jul	Donnerstag	Dritte Etappe	Bleibt positiv!	
		09. Jul	Freitag	Vierte Etappe	Bleibt stark!	
		10. Jul	Samstag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.
		11. Jul	Sonntag	Pause	Erholung	Du kannst diesen Tag zur Erholung, Yoga , Massage oder zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur nutzen.

Liability Waiver to utilize P.A.C.E. Sports Fitness Training Program and waive liability

I voluntarily choose to utilize the **Salomon 4 Trails** online coaching services of P.A.C.E Sports Fitness in order to improve my training and racing. I understand that the training philosophy of P.A.C.E. Sports Fitness is to very gradually increase my ability to train and race more effectively. I also understand that this training philosophy may create certain potential risks such as abnormalities in my blood pressure, breathing, heart rate, and/or muscular-skeletal system that cannot be predicted with complete accuracy. I understand that I am responsible for monitoring my own condition throughout the **Salomon 4 Trails** training program developed by this online coaching service which I have chosen and agreed to undertake, and should any unusual symptoms or conditions occur, I will immediately cease following the training program and inform my doctor of the symptoms or condition. In stating that I agree to this agreement and waiver of liability, I acknowledge that I have read this form in its entirety and that I understand the potential risks associated with these on-line coaching services. I also agree to consult with and obtain written permission from my primary care physician prior to undertaking this new training program. If I do not consult with and obtain permission from my primary care physician, I accept any and all consequences that may result from this inaction on my part. Finally, in consideration for being allowed to participate and choosing to engage in this training program, I agree to assume the risks of such training, and further agree to hold harmless P.A.C.E. Sports Fitness from any and all claims, suits, losses, and/or related causes of actions and damages, including, but not limited to, such claims that may result from my injury or death, accidental or otherwise, during or arising in any way from, these personal coaching services.

Choosing to utilize the Salomon 4 Trails online coaching services indicates that you have read, understand and agree to the above Agreement.