

# VORBEREITUNGSTRAINING

## TRAININGSPLAN FÜR BERGWANDERUNGEN - ÜBERSICHT



### Phase 1: Vorbereitungsphase Ausdauer

Woche	Training
1	Ausdauer
2	Ausdauer



### Phase 2: Aufbauphase für Kraft und Stabilität

Woche	Training
3	Kraft
4	Kraft
5	Kraft
6	Kraft



### Phase 3: Übergangsphase kombiniert

Woche	Training
7	Kraft-Ausdauer
8	Kraft-Ausdauer
9	Regeneration



### Start der Bergwanderung

Woche
10