

Trainingsplan für eine Expedition im Himalaya

Woche 1-2: Grundlagen legen

Tag 1:

60 Minuten Gehen/Wandern auf hügeligem Terrain.

Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 3:

60 Minuten Gehen/Wandern auf hügeligem Terrain.

Tag 4:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 5:

3 Sätze Kniebeugen (15-20 Wiederholungen), leichtes Schultertraining (z.B. Schulterdrücken, seitliche Erhebungen mit leichten Gewichten) für 20-30 Minuten.

Tag 6:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 7:

3 Sätze Kniebeugen (15-20 Wiederholungen), leichtes Schultertraining (z.B. Schulterdrücken, seitliche Erhebungen mit leichten Gewichten) für 20-30 Minuten.

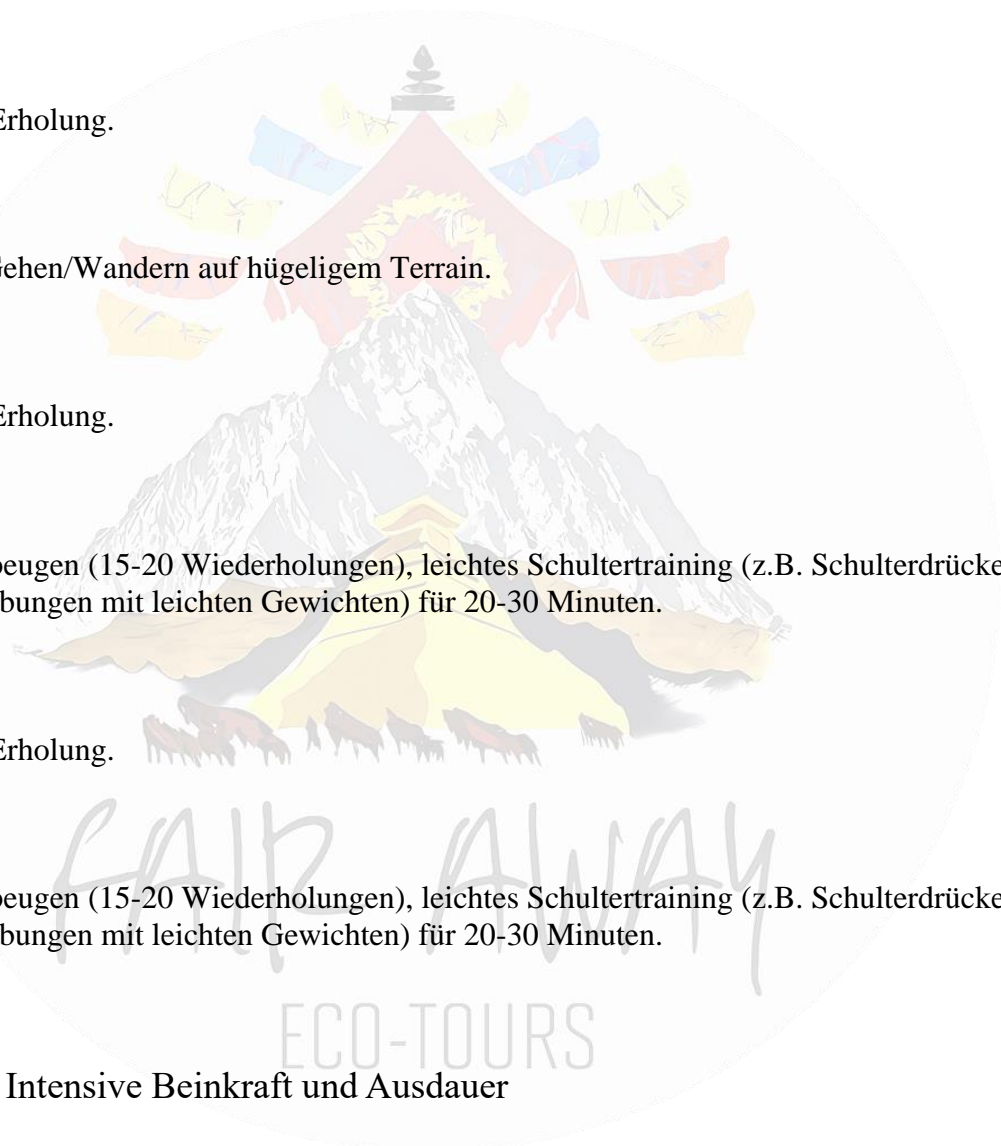
Woche 3-4: Intensive Beinkraft und Ausdauer

Tag 1:

90 Minuten Wandern, Höhenunterschiede einbauen.

Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.



Tag 3:

90 Minuten Wandern, Höhenunterschiede einbauen.

Tag 4:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 5:

4 Sätze Kniebeugen (20-25 Wiederholungen), Intervalltraining Joggen/Gehen für 30-45 Minuten.

Tag 6:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 7:

4 Sätze Kniebeugen (20-25 Wiederholungen), Intervalltraining Joggen/Gehen für 30-45 Minuten.

Woche 5-6: Spezifisches Beintraining und Ausdauer

Tag 1:

2 Stunden Wanderung mit Rucksack (ca. 10-12 kg), möglichst steiles Gelände.

Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 3:

2 Stunden Wanderung mit Rucksack (ca. 10-12 kg), möglichst steiles Gelände.

Tag 4:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 5:

4 Sätze Kniebeugen (25-30 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 30-40 Minuten, Joggen für 45-60 Minuten.

Tag 6:

Ruhetag zur Erholung.



Tag 7:

4 Sätze Kniebeugen (25-30 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 30-40 Minuten, Joggen für 45-60 Minuten.

Woche 7-8: Maximierung der Beinkraft und Ausdauer

Tag 1:

3 Stunden Bergwandern mit Rucksack (12-15 kg), möglichst schwieriges Gelände.

Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 3:

3 Stunden Bergwandern mit Rucksack (12-15 kg), möglichst schwieriges Gelände.

Tag 4:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 5:

5 Sätze Kniebeugen (30-35 Wiederholungen), intensives Schultertraining für 40-50 Minuten, Intervalltraining Joggen/Gehen für 60-75 Minuten.

Tag 6:

Ruhetag zur Erholung.

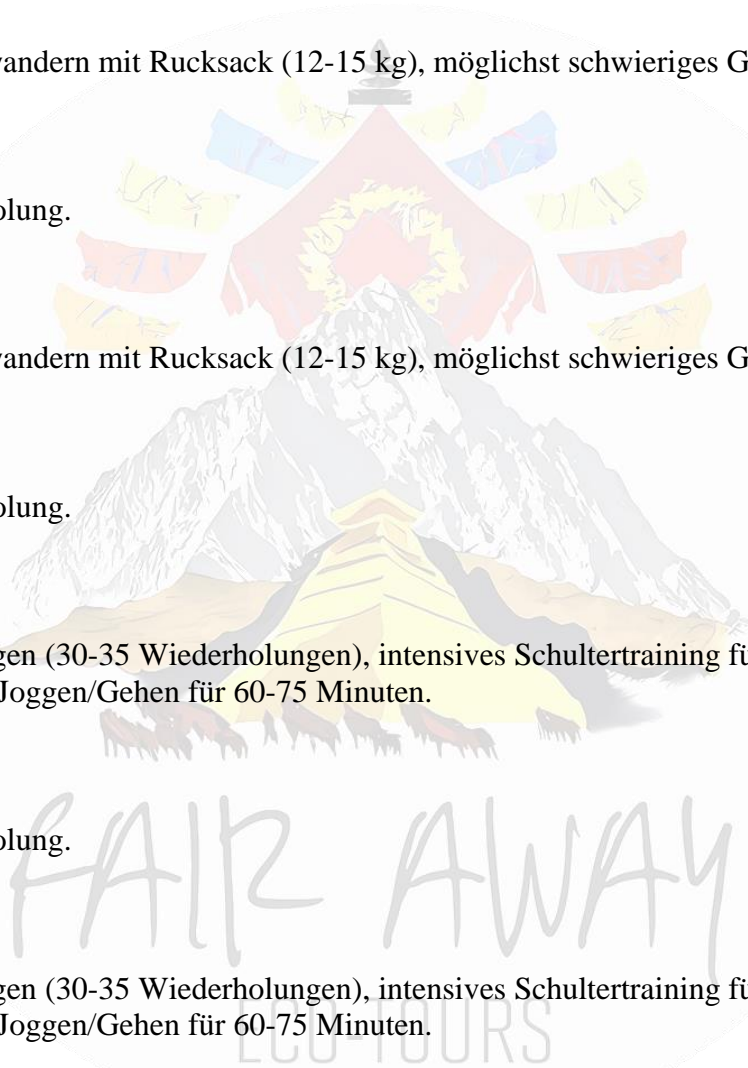
Tag 7:

5 Sätze Kniebeugen (30-35 Wiederholungen), intensives Schultertraining für 40-50 Minuten, Intervalltraining Joggen/Gehen für 60-75 Minuten.

Woche 9-10: Höhepunkt der Vorbereitung

Tag 1:

4-5 Stunden anspruchsvolles Wandern mit Rucksack (15-18 kg) in möglichst anspruchsvollem Gelände.



Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 3:

4-5 Stunden anspruchsvolles Wandern mit Rucksack (15-18 kg) in möglichst anspruchsvollem Gelände.

Tag 4:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 5:

6 Sätze Kniebeugen (35-40 Wiederholungen), intensives Schultertraining für 50-60 Minuten, Joggen für 75-90 Minuten.

Tag 6:

Ruhetag zur Erholung.

Tag 7:

6 Sätze Kniebeugen (35-40 Wiederholungen), intensives Schultertraining für 50-60 Minuten, Joggen für 75-90 Minuten.

Woche 11: Abtrainieren und Erholung

Tag 1-4: Leichtes Gehen/Wandern für 60 Minuten.

Tag 5-7: Ruhe und Entspannung, leichtes Stretching.

