

# Trainingplan Crossroads Expeditions Seminar Lapland 2022



**Start des individuellen Trainings :** 1. Woche im Mai  
**Empfehlung:** Immer am gleichen Wochentag trainieren  
**Wichtig!** ! Ohne Training werden Ihr die Expeditions NICHT schaffen!  
 ! Bitte an den Plan halten! Ergänzend gerne Fitnessstudio, Gymnastik.

## Physisches Training

- 1.) Genau das Trainieren, was wir machen. **Ziel ist** also etwa 10 km am Tag mit 23 kg Rucksackgepäck in unwegsamem Gelände mit bis zu 400 Höhenmetern
- 2.) Zusätzlich gerne Tiefenmuskulatur Rücken, Arme, Schultern und Dehnung um Rückenproblemen und stumpfen Verletzungen vorzubeugen.
- 3.) Wir werden in Lapland zwar mit EINEM langen Haselnusstock laufen, das Training kann aber auch mit Trekkingstöcken erfolgen. Wichtig ist Arme, Schulter und Nacken zu trainieren.

**APP Empfehlung:** Komoot

**APP Empfehlung:** Workout zuhause von LEAD Fitness Group kostenfrei

## Mentales Training

Situationen, welche Ängste erzeugen oder Grenzen überschreiten visualisieren (aufschreiben, aussprechen, aufmalen) und für unsere Meetings aufheben.

### Trainings

	Woche	Gewicht	Strecke	Höhenmeter	Schwerpunkt
<b>Mai</b>		8 bis 12 kg	km		
1. Woche	1	8	5		leicht anfangen!
2. Woche	2	10	8		leicht anfangen!
3. Woche	3	12	5	200	Höhenmeter
4. Woche	4	12	10		

Datum	Strecke	Höhenmeter

	Woche	Gewicht	Strecke	Höhenmeter	Schwerpunkt
<b>Juni</b>		18 bis 20 kg			
1. Woche	5	15	5	200	Höhenmeter
2. Woche	6	15	10		
3. Woche	7	17	7	300	Höhenmeter
4. Woche	8	18	10		

Datum	Strecke	Höhenmeter

	Woche	Gewicht	Strecke	Höhenmeter	Schwerpunkt
<b>Juli</b>		20 bis 23 kg			
1. Woche	9	20	10		
2. Woche	10	23	10		<b>große Runde</b>
3. Woche	11	25	15	400	Höhenmeter
4. Woche	12	25	10	400	Höhenmeter
5. Woche	13	25	15		Strecke

Datum	Strecke	Höhenmeter

	Woche	Gewicht	Strecke	Höhenmeter	Schwerpunkt
<b>August</b>		20 bis 25 kg			(gerne auch etwas mehr Gewicht trainieren)
1. Woche	15	20	15		<b>Strecke</b>
2. Woche	16	25	10		Höhenmeter
3. Woche	17	23	10		<b>Ggf 2 tägige Tour</b>
4. Woche	18	Regeneration, kein Training, Gymnastik, Dehnen			
<b>Kein Training um auch Verletzungen vorzubeugen.</b>					

Datum	Strecke	Höhenmeter

## September

	04.08.17	Abflug			
	08.08.17	Start			

## Erklärungen:

Die Tagesstrecken werden in Lapland selten über 10 km sein.  
 Wir benötigen einen sehr sicheren Tritt mit hohem Gewicht.  
 Gerade das „Dritte Bein“ in Form des Stockes ist wichtig zu üben.  
 Daher ist die Kraft, das Gewicht mit den Beinen hochzudrücken, auch über die Treppenstufenhöhe hinaus, sehr wichtig.  
 So kann Treppensteigen mit Rucksack gegen Ende der Vorbereitung eine gute Ergänzung sein.  
 Bitte achte darauf, nicht zu schnell ein zu hohes Gewicht im Rucksack zu haben. Dies kann zu langwierigen Verletzungen führen.  
 Als Gewicht im Rucksack hat sich eine Kombination aus einem mehreren 5 kg Säcken Katzenstreu und Wasser in Flaschen gut bewährt. Das Wasser kann man im Falle einer Überbeanspruchung einfach wegschütten. Die Katzenstreu hat ausreichendes Volumen, um den Rucksack angenehm tragen zu können.