

Dein Trainingsplan für die Tour „Zugspitze über das Höllental“

15-Wochen-Vorbereitung für Teilnehmer ohne Zugang zu den Bergen

Ziel des Trainingsplans

Die Besteigung der Zugspitze über das Höllental zählt zu den eindrucksvollsten, aber auch einer der anspruchsvollen Bergtouren in den deutschen Alpen. Auch bei einer geführten Tour mit einem Bergführer der Alpinschule Garmisch setzt die Route eine gute körperliche Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Der Bergführer sorgt für die richtige Routenwahl, Sicherheit und unterstützt die Teilnehmer in schwierigen Passagen – die notwendige Kondition für den langen Aufstieg muss jedoch jeder Teilnehmer selbst mitbringen.

Am Tourentag erwarten dich:

- 8–12 Stunden Gehzeit
- ca. 2.200 Höhenmeter im Aufstieg
- anspruchsvolles alpines Gelände
- ausgesetzte Wegpassagen
- Klettersteigstellen bis Schwierigkeit C
- die Querung des Höllentalferners (Gletscher)
- teilweise steiles und felsiges Gelände
- lange Belastungszeiten mit nur begrenzten Erholungsmöglichkeiten

Viele unserer Teilnehmer kommen aus Regionen, in denen keine Berge für regelmäßige Vorbereitungstouren zur Verfügung stehen. Genau für diese Zielgruppe wurde dieser Trainingsplan entwickelt. Mit einer Kombination aus Joggen, Radfahren, Wandern mit Rucksack, gezieltem Krafttraining sowie bergspezifischen Übungen auf Stepper und Laufband lässt sich ein großer Teil der Anforderungen einer alpinen Bergtour auch im Flachland effektiv trainieren.

Der Plan verfolgt das Ziel, deine Grundlagenausdauer systematisch aufzubauen, die Muskulatur für lange Anstiege zu stärken und deinen Körper an mehrstündige Belastungen zu gewöhnen. Gleichzeitig werden Stabilität, Gleichgewicht und Trittsicherheit verbessert – wichtige Voraussetzungen für sicheres Gehen in alpinem Gelände.

Wenn du die Trainingseinheiten regelmäßig durchführst und den Plan konsequent umsetzt, schaffst du eine hervorragende Grundlage für die Besteigung der Zugspitze über das Höllental und kannst die Tour deutlich entspannter, sicherer und mit mehr Freude genießen.

Phase 1: Grundlagen schaffen (Wochen 1–5)

Woche 1

Einheit 1 – Joggen



JOGGEN
AUSDAUER AUFBAUEN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.

INTENSITÄT
Locker bis moderat (Puls 60–75 % der HFmax).

DAUER
Je nach Trainingswoche 30–90 Minuten.

HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.

- Dauer: 45 Minuten
- Intensität: locker
- Ziel: Grundlagenausdauer

Einheit 2 – Krafttraining



KRAFTTRAINING
STÄRKE AUFBAUEN – LEISTUNG STEIGERN

ZIEL
Aufbau von Kraft und Stabilität für alpines Gelände und lange Touren.

NUTZEN
Mehr Kraft, bessere Ausdauer, geringeres Verletzungsrisiko, stabiler Rumpf und starke Beine.

ÜBUNGEN
Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks, Wadenheben, Rudern, Core-Übungen und mehr.

DAUER
2–3 Einheiten pro Woche, 30–60 Minuten.

✓ Starke Beine
✓ Stabiler Rumpf
✓ Mehr Ausdauer
✓ Bessere Balance
✓ Sicher unterwegs
**DEIN KÖRPER.
DEIN GIPFEL.**

- Kniebeugen: 3 x 15 Wiederholungen
- Ausfallschritte: 3 x 12 pro Bein

Alpenschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpenschule-garmisch.de

Web: www.alpenschule-garmisch.de

- Wadenheben: 3 x 20
- Unterarmstütz (Plank): 3 x 30 Sekunden

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.



TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 90 Minuten
- leichter Rucksack (5 kg)
- möglichst unebene Strecke mit Höhenmetern

Woche 2

Einheit 1 – Joggen



JOGGEN

AUSDAUER AUFBAUEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat (Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche 30–90 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.



- 50 Minuten

Einheit 2 – Krafttraining



KRAFTTRAINING

STÄRKE AUFBAUEN – LEISTUNG STEIGERN



ZIEL
Aufbau von Kraft und Stabilität für alpines Gelände und lange Touren.



NUTZEN
Mehr Kraft, bessere Ausdauer, geringeres Verletzungsrisiko, stabiler Rumpf und starke Beine.



ÜBUNGEN
Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks, Wadenheben, Rudern, Core-Übungen und mehr.



DAUER
2–3 Einheiten pro Woche, 30–60 Minuten.





- ✓ Starke Beine
- ✓ Stabiler Rumpf
- ✓ Mehr Ausdauer
- ✓ Bessere Balance
- ✓ Sicher unterwegs

**DEIN KÖRPER.
DEIN GIPFEL.**

- Kniebeugen: 3 x 15
- Ausfallschritte: 3 x 12
- Wadenheben: 3 x 20
- Plank: 3 x 40 Sekunden

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 90 Minuten
- 5 kg Rucksack
- möglichst unebene Strecke mit Höhenmetern

Woche 3

Einheit 1 – Joggen



JOGGEN

AUSDAUER AUFBAUEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat
(Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche
30–90 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.



- 60 Minuten

Einheit 2 – Stepper



STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.

NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.

AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
15–60 Minuten.

PERFECT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps), Gesäß, Waden, hintere Oberschenkel, Rumpf.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.

- 20 Minuten
- anschließend:
- Kniebeugen: 3 x 15
- Ausfallschritte: 3 x 15

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.

NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.

AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.

TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.

- 2 Stunden
- 5 kg Rucksack
- möglichst unebene Strecke mit Höhenmetern

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Woche 4

Einheit 1 – Joggen



JOGGEN

AUSDAUER AUFBAUEN

**ZIEL**

Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.

**INTENSITÄT**

Locker bis moderat (Puls 60–75 % der HFmax).

**DAUER**

Je nach Trainingswoche 30–90 Minuten.

**HINWEIS**

Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.



- 60 Minuten

Einheit 2 – Stepper



STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN

**ZIEL**

Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.

**NUTZEN**

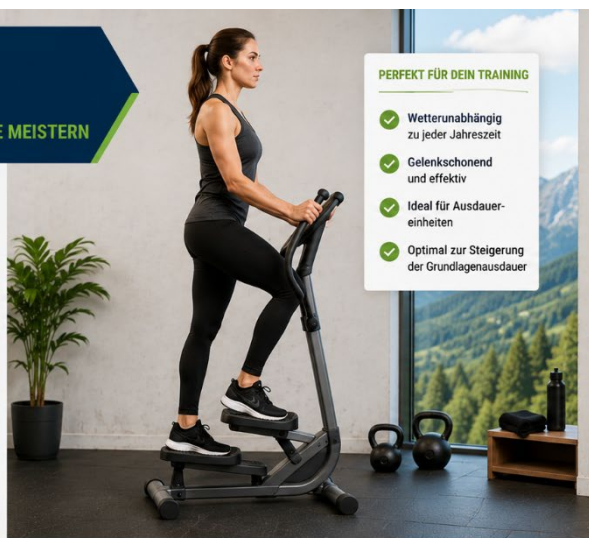
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.

**AUSFÜHRUNG**

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.

**DOSIERUNG**

Je nach Trainingsplan 15–60 Minuten.



PERFEKT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps),
Gesäß, Waden, hintere
Oberschenkel, Rumpf.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.



- 30 Minuten

Einheit 3 – Wandern

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.



TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 2 Stunden
- 5 kg Rucksack
- Möglichst unebenes Gelände mit Höhenmetern

Phase 2: Kraftausdauer aufbauen (Wochen 6–10)

Woche 5

Einheit 1 – Joggen



JOGGEN

AUSDAUER AUFBAUEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat
(Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche
30–90 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.



- 60 Minuten

Einheit 2 – Krafttraining



KRAFTTRAINING

STÄRKE AUFBAUEN – LEISTUNG STEIGERN

**ZIEL**

Aufbau von Kraft und Stabilität für alpines Gelände und lange Touren.

**NUTZEN**

Mehr Kraft, bessere Ausdauer, geringeres Verletzungsrisiko, stabiler Rumpf und starke Beine.

**ÜBUNGEN**

Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks, Wadenheben, Rudern, Core-Übungen und mehr.

**DAUER**

2–3 Einheiten pro Woche, 30–60 Minuten.



STÄRKER
HEUTE
BEREIT
FÜR MORGEN

- ✓ Starke Beine
- ✓ Stabiler Rumpf
- ✓ Mehr Ausdauer
- ✓ Bessere Balance
- ✓ Sicher unterwegs

**DEIN KÖRPER.
DEIN GIPFEL.**

- Kniebeugen: 4 x 15
- Ausfallschritte: 4 x 12
- Wadenheben: 4 x 20
- Plank: 3 x 60 Sekunden

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN

**ZIEL**

Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.

**NUTZEN**

Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.

**AUSFÜHRUNG**

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.

**DOSIERUNG**

Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.



STARKE BEINE
STABILER RUMPF
MEHR AUSDAUER
BESSERE BALANCE
SICHER UNTERWEGS

**TIPPS**

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

**BEANSPRUCHTE MUSKELN**

Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 2 Stunden
- 6 kg Rucksack

Woche 6

Einheit 1 – Intervalltraining (Joggen)

INTERVALLTRAINING (JOGGEN)

MEHR LEISTUNG DURCH ABWECHSLUNG

ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Geschwindigkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

NUTZEN
Verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme, erhöht die Laktatoleranz und macht dich schneller und ausdauernder.

AUFFÜHRUNG

- 10–15 Min. Einlaufen im lockeren Tempo
- Intervallphasen: schnell laufen
- Pausenphasen: locker traben oder gehen
- 6–10 Wiederholungen
- 10–15 Min. Auslaufen

DOSIERUNG
1–3 Einheiten pro Woche (je nach Trainingsplan)

BEISPIEL

TIPPS

- ✓ Qualität vor Quantität – saubere und schnelle Intervalle.
- ✓ Aufrechte Haltung und aktive Armführung.
- ✓ Passe Intensität und Pausenlänge deinem Leistungsstand an.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN

ABWECHSLUNG BRINGT DICH WEITER!
Durch den Wechsel von Belastung und Erholung steigert du deine Fitness und erreichst deine Ziele schneller.

- 10 Minuten Einlaufen
- 5 x 2 Minuten schnell
- jeweils 2 Minuten locker
- 10 Minuten Auslaufen

Einheit 2 – Stepper

STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.

NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.

AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan 15–60 Minuten.

PERFEKT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN

JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.

- 30 Minuten

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl!



BEANSPRUCHTE MUSKELN

Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 3 Stunden
- 6 kg Rucksack

Woche 7

Einheit 1 – Intervalltraining



INTERVALLTRAINING (JOGGEN)

MEHR LEISTUNG DURCH ABWECHSLUNG



ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Geschwindigkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit.



NUTZEN
Verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme, erhöht die Laktattoleranz und macht dich schneller und ausdauernder.



AUFFÜHRUNG

- 10–15 Min. Einlaufen im lockeren Tempo
- Intervallphasen: schnell laufen
- Pausenphasen: locker traben oder gehen
- 6–10 Wiederholungen
- 10–15 Min. Auslaufen



DOSIERUNG
1–3 Einheiten pro Woche
(je nach Trainingsplan)



BEISPIEL





TIPPS

- ✓ Qualität vor Quantität – saubere und schnelle Intervalle.
- ✓ Aufrechte Haltung und aktive Armführung.
- ✓ Passe Intensität und Pausenlänge deinem Leistungsstand an.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.



BEANSPRUCHTE MUSKELN

Beine, Gesäß, Rumpf, Waden, Herz-Kreislauf-System.



ABWECHSLUNG BRINGT DICH WEITER!
Durch den Wechsel von Belastung und Erholung steigert du deine Fitness und erreichst deine Ziele schneller.



wie Woche 6

Einheit 2 – Laufband mit Steigung



LAUFBAND MIT STEIGUNG

BERGAUFKRAFT UND AUSDAUER STÄRKEN



ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Bergaufleistung und Vorbereitung auf lange Anstiege.



NUTZEN
Stärkt Herz-Kreislauf-System, Bein- und Gesäßmuskulatur und erhöht die Steigfähigkeit.



AUSFÜHRUNG

- Aufrecht stehen, Blick nach vorne.
- Steigung einstellen (je nach Trainingsplan).
- Mit gleichmäßigem Tempo gehen oder laufen.
- Arme aktiv mitbewegen.
- Atmung kontrolliert und gleichmäßig.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
20–60 Minuten.





JEDE STEIGUNG BRINGT DICH DEINEM GIPFELZIEL NÄHER!
TRAINIERE BERGAUF – FÜR MEHR KRAFT, AUSDAUER UND SICHERHEIT AM BERG.



TIPPS

- ✓ Steigung zwischen 5–15 % wählen.
- ✓ Gleichmäßiges Tempo beibehalten.
- ✓ Nicht am Handlauf festhalten.
- ✓ Regelmäßig steigern – Dauer, Steigung oder Tempo.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps, Hamstrings), Gesäß, Waden, Rumpf.

- 30 Minuten
- 10–12 % Steigung

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





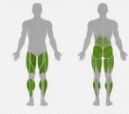
JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.

- 3 Stunden
- 7 kg Rucksack

Woche 8

Einheit 1 – Radfahren



RADFAHREN

AUSDAUER STÄRKEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat (Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche 60–150 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, regelmäßige Trittfrequenz, ausreichend trinken.



- 90 Minuten

Einheit 2 – Stepper



STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.



NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.



AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan 15–60 Minuten.



PERFEKT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps), Gesäß, Waden, hintere Oberschenkel, Rumpf.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.



- 35 Minuten

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.



BEANSPRUCHTE MUSKELN
Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 3–4 Stunden
- 8 kg Rucksack

Woche 9

Einheit 1 – Intervalltraining



INTERVALLTRAINING (JOGGEN)

MEHR LEISTUNG DURCH ABWECHSLUNG



ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Geschwindigkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit.



NUTZEN
Verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme, erhöht die Laktattoleranz und macht dich schneller und ausdauernder.



AUFFÜHRUNG

- 10–15 Min. Einlaufen im lockeren Tempo
- Intervallphasen: schnell laufen
- Pausenphasen: locker traben oder gehen
- 6–10 Wiederholungen
- 10–15 Min. Auslaufen



DOSIERUNG
1–3 Einheiten pro Woche
(je nach Trainingsplan)



BEISPIEL



1 MIN. schnell 2 MIN. locker 1 MIN. schnell 2 MIN. locker 1 MIN. schnell 2 MIN. locker Wdh. 6–10x



TIPPS

- ✓ Qualität vor Quantität – saubere und schnelle Intervalle.
- ✓ Aufrechte Haltung und aktive Armführung.
- ✓ Passe Intensität und Pausenlänge deinem Leistungsstand an.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.



BEANSPRUCHTE MUSKELN
Beine, Gesäß, Rumpf, Waden, Herz-Kreislauf-System.



ABWECHSLUNG BRINGT DICH WEITER!
Durch den Wechsel von Belastung und Erholung steigert du deine Fitness und erreichst deine Ziele schneller.



- 6 x 4 Minuten schnell
- 2 Minuten locker

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 2 – Laufband mit Steigung



LAUFBAND MIT STEIGUNG

BERGAUFKRAFT UND AUSDAUER STÄRKEN



ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Bergaufleistung und Vorbereitung auf lange Anstiege.



NUTZEN
Stärkt Herz-Kreislauf-System, Bein- und Gesäßmuskulatur und erhöht die Steigfähigkeit.



AUSFÜHRUNG

- Aufrecht stehen, Blick nach vorne.
- Steigung einstellen (je nach Trainingsplan).
- Mit gleichmäßigem Tempo gehen oder laufen.
- Arme aktiv mitbewegen.
- Atmung kontrolliert und gleichmäßig.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
20–60 Minuten.





JEDE STEIGUNG BRINGT DICH DEINEM GIPFELZIEL NÄHER!
TRAINIERE BERGAUF – FÜR MEHR KRAFT, AUSDAUER UND SICHERHEIT AM BERG.



TIPPS

- ✓ Steigung zwischen 5–15 % wählen.
- ✓ Gleichmäßiges Tempo beibehalten.
- ✓ Nicht am Handlauf festhalten.
- ✓ Regelmäßig steigern – Dauer, Steigung oder Tempo.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps, Hamstrings), Gesäß, Waden, Rumpf.

- 35 Minuten
- 12–15 % Steigung

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIESSEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





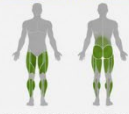
JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.

- 4 Stunden
- 8 kg Rucksack

Woche 10

Einheit 1 – Radfahren



RADFAHREN

AUSDAUER STÄRKEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat (Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche 60–150 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, regelmäßige Trittfrequenz, ausreichend trinken.



- 2 Stunden

Einheit 2 – Stepper



STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.



NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.



AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan 15–60 Minuten.



PERFEKT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps), Gesäß, Waden, hintere Oberschenkel, Rumpf.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.



- 40 Minuten

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 3 – Wandern



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 4 Stunden
- 10 kg Rucksack

Phase 3: Tourenspezifische Vorbereitung (Wo 11–15)

Woche 11

Einheit 1



JOGGEN

AUSDAUER AUFBAUEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat
(Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche
30–90 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.



- 60 Minuten Joggen

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 2



STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.

NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.

AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
15–60 Minuten.



PERFEKT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps), Gesäß, Waden, hintere Oberschenkel, Rumpf.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.



- 45 Minuten Stepper

Einheit 3



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.

NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.

AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.



TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 5 Stunden Wandern
- 8 kg Rucksack

Woche 12

Einheit 1



RADFAHREN

AUSDAUER STÄRKEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat
(Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche
60–150 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo,
regelmäßige Trittfrequenz,
ausreichend trinken.



- 90 Minuten Radfahren

Einheit 2



LAUFBAND MIT STEIGUNG

BERGAUFKRAFT UND AUSDAUER STÄRKEN



ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Bergaufleistung und Vorbereitung auf lange Anstiege.



NUTZEN
Stärkt Herz-Kreislauf-System, Bein- und Gesäßmuskulatur und erhöht die Steigfähigkeit.



AUSFÜHRUNG

- Aufrecht stehen, Blick nach vorne.
- Steigung einstellen (je nach Trainingsplan).
- Mit gleichmäßigem Tempo gehen oder laufen.
- Arme aktiv mitbewegen.
- Atmung kontrolliert und gleichmäßig.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
20–60 Minuten.



TIPPS

- ✓ Steigung zwischen 5–15 % wählen.
- ✓ Gleichmäßiges Tempo beibehalten.
- ✓ Nicht am Handlauf festhalten.
- ✓ Regelmäßig steigern – Dauer, Steigung oder Tempo.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps, Hamstrings), Gesäß, Waden, Rumpf.



JEDE STEIGUNG BRINGT DICH DEINEM GIPFELZIEL NÄHER!
TRAINIERE BERGAUF – FÜR MEHR KRAFT, AUSDAUER UND SICHERHEIT AM BERG.



- Laufband mit Steigung
- 45 Minuten

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 3



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.



BEANSPRUCHTE MUSKELN

Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 5 Stunden Wandern
- 10 kg Rucksack

Woche 13

Einheit 1



INTERVALLTRAINING (JOGGEN)

MEHR LEISTUNG DURCH ABWECHSLUNG



ZIEL
Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Geschwindigkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit.



NUTZEN
Verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme, erhöht die Laktattoleranz und macht dich schneller und ausdauernder.



AUFFÜHRUNG

- 10–15 Min. Einlaufen im lockeren Tempo
- Intervallphasen: schnell laufen
- Pausenphasen: locker traben oder gehen
- 6–10 Wiederholungen
- 10–15 Min. Auslaufen



DOSIERUNG
1–3 Einheiten pro Woche
(je nach Trainingsplan)



BEISPIEL





TIPPS

- ✓ Qualität vor Quantität – saubere und schnelle Intervalle.
- ✓ Aufrechte Haltung und aktive Armführung.
- ✓ Passe Intensität und Pausenlänge deinem Leistungsstand an.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.



BEANSPRUCHTE MUSKELN

Beine, Gesäß, Rumpf, Waden, Herz-Kreislauf-System.



ABWECHSLUNG BRINGT DICH WEITER!
Durch den Wechsel von Belastung und Erholung steigert du deine Fitness und erreichst deine Ziele schneller.



- Intervalltraining
- 6 x 5 Minuten schnell

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 2

STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.

NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.

AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
15–60 Minuten.

PERFECT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN

JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.

- Simulation von Höhenmetern über Stepper & Treppen
- 60 Minuten Gesamtzeit

Einheit 3

WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK

AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN

ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.

NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.

AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.

DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.

TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN

JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.

- 6 Stunden Wandern
- 10–12 kg Rucksack

Woche 14

Einheit 1



JOGGEN

AUSDAUER AUFBAUEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer und Grundlagenausdauer.



INTENSITÄT
Locker bis moderat (Puls 60–75 % der HFmax).



DAUER
Je nach Trainingswoche 30–90 Minuten.



HINWEIS
Gleichmäßiges Tempo, aufrechte Haltung, bewusst ruhig atmen.



- 60 Minuten Joggen

Einheit 2



STEPPER

AUSDAUER STÄRKEN – BERGE MEISTERN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vorbereitung auf lange Anstiege.



NUTZEN
Stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer für lange Touren.



AUSFÜHRUNG

- Aufrecht und stabil stehen.
- Wechselnd mit den Beinen treten.
- Fersen vollständig absenken.
- Ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus.
- Arme aktiv mitbewegen.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan 15–60 Minuten.



PERFEKT FÜR DEIN TRAINING

- ✓ Wetterunabhängig zu jeder Jahreszeit
- ✓ Gelenkschonend und effektiv
- ✓ Ideal für Ausdauer-einheiten
- ✓ Optimal zur Steigerung der Grundlagenausdauer

TIPPS

- ✓ Aufrechte Körperhaltung beibehalten.
- ✓ Blick nach vorne, Bauch anspannen.
- ✓ Gleichmäßige, kontrollierte Bewegungen.
- ✓ Steigere Dauer und Widerstand langsam.
- ✓ Ausreichend trinken und auf gute Regeneration achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel (v. a. Quadrizeps), Gesäß, Waden, hintere Oberschenkel, Rumpf.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH HÖHER HINAUS!
BAUE DEINE AUSDAUER AUF – FÜR DEIN NÄCHSTES GIPFELZIEL.



- Simulation von Höhenmetern über Stepper & Treppen
- 75 Minuten

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Einheit 3



WANDERN

MIT LEICHTEM BIS MITTELSCHWEREM RUCKSACK
AUSDAUER AUFBAUEN – BERGE GENIEßEN



ZIEL
Verbesserung der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Vorbereitung auf anspruchsvollere Bergtouren.



NUTZEN
Erhöht die konditionelle Leistungsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Trittsicherheit.



AUSFÜHRUNG

- Wähle abwechslungsreiche Routen mit Anstiegen und ebenen Abschnitten.
- Trage einen leichten bis mittelschweren Rucksack (5–10 kg).
- Gehe in gleichmäßigem Tempo.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiven Stockeinsatz.
- Bleib regelmäßig in Bewegung.



DOSIERUNG
Je nach Trainingsplan
2–4 Stunden pro Einheit,
1–3 mal pro Woche.





TIPPS

- ✓ Starte mit kürzeren Touren und steigere dich langsam.
- ✓ Wähle Rucksackgewicht und Steigung passend zu deinem Trainingsstand.
- ✓ Trinke regelmäßig und ausreichend.
- ✓ Achte auf gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.
- ✓ Genieße die Natur und achte auf sichere Routenwahl.

BEANSPRUCHTE MUSKELN



Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf, Schultern.



JEDER SCHRITT BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER!
REGELMÄSSIG WANDERN – FÜR MEHR AUSDAUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE AM BERG.



- 6–7 Stunden Wandern
- 10–12 kg Rucksack

Zusätzliche Empfehlungen

Trittsicherheit trainieren

Mindestens einmal pro Woche:

- Waldwege
- Wurzelpfade
- unebene Schotterwege
- Treppenanlagen
- Balance-Übungen auf einem Bein

Schwindelfreiheit trainieren

Empfehlenswert:

- [Klettern am Fels oder in der Halle](#)
- [Klettersteigkurs](#)
- [Wanderungen auf schmalen Wegen](#)
- [geführte Vorbereitungskurse](#)

Alpinschule Garmisch GmbH & Co.KG

Telefon: 08821 7305885

E-Mail: info@alpinschule-garmisch.de

Web: www.alpinschule-garmisch.de

Selbsttest vier Wochen vor der Tour

Du bist für die Höllentalroute gut vorbereitet, wenn du folgende Anforderungen erfüllst:

- ✓ 8 Stunden Bergwandern mit 8kg Rucksack (mindestens 1400 Höhenmeter)
 - ✓ 60 Minuten Stepper ohne Pause
 - ✓ 90 Minuten Joggen
 - ✓ Sicheres Gehen auf mittelschweren(roten) und schweren (schwarzen) Bergwanderwegen
 - ✓ Keine Probleme mit ausgesetzten Passagen
-

Empfehlung der Alpinschule Garmisch

Dieser Trainingsplan verbessert die körperlichen Voraussetzungen erheblich. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und das Begehen von Klettersteigen lassen sich jedoch nur begrenzt außerhalb der Berge trainieren. Wer diesbezüglich noch unsicher ist, sollte vor der Zugspitzbesteigung einen Klettersteigkurs oder einen Vorbereitungstag mit einem Bergführer absolvieren. So können mögliche Defizite frühzeitig erkannt und gezielt verbessert werden.

Vorbereitungstour für die „Zugspitze über das Höllental“ (1 Tag)

<https://www.alpinschule-garmisch.de/Vorbereitung-Training-Zugspitze-Hoellental>

Klettersteigkurs an der Alpspitze (2 Tage)

<https://www.alpinschule-garmisch.de/Klettersteigkurs-Alpspitze-Garmisch-Bergfuehrer>

Solltet ihr Fragen hierzu haben, zögert bitte nicht uns zu kontaktieren.

Viel Spass beim Trainieren

Euer Team der Alpinschule Garmisch

