

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		Laufen	Rad 2,0h
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	GA1 Dauerlauf 50min		15min Einlaufen GA1 Lauf –ABC 2x5Übungen über20m Tempowechselläufe Serie 4x <ul style="list-style-type: none"> • 3min Hart • 1 min Härter • 2 Locker 11min Auslaufen GA1 <i>(Zeiten bitte im Anhang entnehmen)</i>		<ul style="list-style-type: none"> • 45 min GA1 Dauerlauf Kein Koppeltraining Sich ausreichend von der 1. Einheit erholen, es kann auch getauscht werden	GA1
					Rad	
					1,45h GA1 1. 15 min einfahren 2. Serie 4x <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec All- Out • 4:30 min GA1 3. 1:10h GA1 Hohe Trittfrequenz 80-100	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		Laufen	Rad 2,5h
<p>Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30</p> <p>Link im Anhang</p>	GA1 Dauerlauf 50min		<ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x5 Übungen Lauf-ABC über 20m • 2 STL über 80m • 6x200m (110%) & 60sec Trabpause • 3min Pause • 6x200m (110%) & 60sec Trabpause <p>10 min Auslaufen GA</p> <p><i>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> • 50 min GA1 Dauerlauf Progressiv <p>40min GA1 10min GA1/2</p> <p>Kein Koppeltraining Sich ausreichend von der 1. Einheit erholen, es kann auch getauscht werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Min GA1 • 3x(je 1Min re/li Bein+ 2min Locker) Sprint • Restliche Zeit ausfahren (80 -100 hohe Trittfrequenz)
					Rad	
					<p>2,0h GA1 Hohe Trittfrequenz 80-100 Ohne Kohlenhydrate/ Nüchternfahrt</p>	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		Rad	Rad 2,5h
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	GA1 Dauerlauf 50min Anschließend 10x Hockstrecksprünge 10x re/li Einbeinsprünge		15min Einlaufen GA1 Lauf –ABC 2x5Übungen über20m Tempowechselläufe Serie 5x <ul style="list-style-type: none"> • 3min Hart • 1 min Härter • 2 Locker 10min Auslaufen GA1 <i>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</i>		1,5 h GA1 15min Einfahren GA1 3x Serien Steigerungsfahrt 3min hart (80%) 1min Härter (90-100%) 1min Locker (70%) der max. Leistung 10min GA1 locker 8x Serien 15 sec (150- 175%) 4:45min (80%) 10min GA1 ausfahren	2,5h GA1 (80 -100 Trittfrequenz)
					Laufen	
					<ul style="list-style-type: none"> • 50 min GA1 Dauerlauf progressiv 35 min GA1 5 minGA1/2 Kein Koppeltraining	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
			Laufen		Rad	Rad
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 		<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf 		<ul style="list-style-type: none"> • 1,5h GA1 Hohe Trittfrequenz (80-100) Nüchtenfahrt	<ul style="list-style-type: none"> • 2h GA1 Hohe Trittfrequenz (80-100)

Link für Online Stabi: <https://zoom.us/j/93157000466?pwd=eVVVallvbTJyREorSDNGNDFTRzN6dz09>

Zeittabelle 200m

Ziel Zeit 10km	200m Lauf	Zielzone für Sport-/Smartwatch
30 Minuten	34 sec	2:44-2:36
35 Minuten	40 sec	3:10-3:02
40 Minuten	45 sec	3:38-3:28
45 Minuten	51 sec	4:05-3:55
50 Minuten	57 sec	4:32-4:20
55 Minuten	63 sec	5:00-4:47
60 Minuten	68 sec	5:27-5:13

LAUF ABC:

1. Fußgelenkarbeit 2. Anfersen	3. Kniehebelauf rückwärts 4. Hopslerlauf 5. Side jumps
-----------------------------------	--

Zeittabelle TWL

Zielzone für Sport-/Smartwatch

Zielzone 10 km	Hart/ intensiver Dauerlauf	Härter/ Tempodauerlauf	locker/extensiver Dauerlauf
30 Minuten	3:09- 3:18	3:00- 3:09	3:30- 3:39
35 Minuten	3:40- 3:51	3:30- 3:40	4:05- 4:39
40 Minuten	4:12- 4:24	4:00- 4:12	4:41- 5:19
45 Minuten	4:43- 4:57	4:30- 4:43	5:15- 5:59
50 Minuten	5:15- 5:30	5:00- 5:15	5:51- 6:39
55 Minuten	5:46- 6:03	5:30- 5:46	6:26- 7:18
60 Minuten	6:18- 6:36	6:00- 6:18	7:01- 7:58