

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen	Rad	Rad	Rad
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	<ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x5 Übungen Lauf- ABC über 20m • 4-6x3Min. GA2 (85%)plus 4Min. Trabpause • 10 min Auslaufen GA1 <p>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</p>		GA1 Dauerlauf 50min	2h GA1 7x 10sec Sprint Alle 15min	2h <ul style="list-style-type: none"> • 20 min einfahren • 3x10 Pause 15 min locker fahren 30 sec allout 30 sec locker • Restliche Zeit ausfahren 	3h GA1 (80-100 Trittfrequenz)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen	Rad	Rad	Rad
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	<ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x5 Übungen Lauf- ABC über 20m • 5-7x3Min. GA2(85%) plus 4Min. Trabpause • 10 min Auslaufen GA1 <p>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</p>		GA1 Dauerlauf 50min	2h 20 Min einfahren, mit 4 kurzen Sprint über 6 sec <ul style="list-style-type: none"> • 3x 10min Pause 15 min locker fahren 1min über 1min unter der Schwelle (Bsp. 30km/h die Belastung) 1 min= 31km 1 min= 29km Restliche Zeit Ausfahren	2h <ul style="list-style-type: none"> • 20min einfahren, mit 4kurzen Sprint über 6 sec • 4x4min VO2max/ EB-Bereich 4min Pause • Restliche Zeit ausfahren 	3,0h -4,0h (80-100 Trittfrequenz)
					Lauf	
					20min GA1 5min GA2 Kein Koppelungslauf	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen	Rad	Rad-/ Laufkoppeltraining	Rad
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	15min Einlaufen 15min GA2(80%) 10min Auslaufen Zeiten bitte im Anhang entnehmen		GA1 Dauerlauf 50min 4x80m Steigerung	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 <ul style="list-style-type: none"> • 20min einfahren, mit 4kurzen Sprint über 6 sec • 6x4min VO2max/ EB- Bereich 4min Pause Restliche Zeit ausfahren	3,0h-4.5h GA1 (80 -100 Trittfrequenz)
					Laufen	
					<ul style="list-style-type: none"> • 20 min 	

					GA1 Dauerlauf progressiv 15 min GA1 5 min GA1/2 Koppeltraining	
--	--	--	--	--	---	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonabend	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"> • 2.5h GA1 Hohe Trittfrequenz (80-100)

Link für Online Stabi: <https://zoom.us/j/93157000466?pwd=eVVValIvbTJyREorSDNGNDFTRzN6dz09>

LAUF ABC:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Fußgelenkarbeit 2. Fußgelenkarbeit mit hohem Kniehub bei jeden 5 Schritt 3. Skippings mit verschiedenen Frequenzen (langsam- schnell) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Kniehebelauf verschiedene Frequenzen(langsam– schnell) 5. Käsekästchen
--	--

Zielzone für Sport-/Smartwatch

Zielzone 10 km	GA2 80%	GA2 85%
30 Minuten	3:36	3:27
35 Minuten	4:12	4:01
40 Minuten	4:48	4:36
45 Minuten	5:24	5:10
50 Minuten	6:00	5:45
55 Minuten	6:36	6:19
60 Minuten	7:12	6:54