

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

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	<b>Laufen</b>		<b>Laufen</b>	<b>Rad</b>	<b>Rad-/ Laufkoppeltraining</b>	<b>Rad</b>
<p>Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30</p> <p><b>Link im Anhang</b></p>	<p>15min Einlaufen 15min GA2(80%) 10min Auslaufen</p> <p><b>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</b></p>		<p>GA1 Dauerlauf 50min</p> <p>4x80m Steigerung</p>	<p>1,5 h GA1</p> <p><b>15min Einfahren GA1</b></p> <p><b>3x Serien</b> Steigerungsfahrt 3min hart (80%) 1min Härter (90-100%) 1min Locker (70%) der max. Leistung</p> <p><b>10min GA1 locker</b></p> <p><b>8x Serien</b> 15 sec (150- 175%) 4:45min (80%)</p> <p><b>10min GA1 ausfahren</b></p>	<p>2.5h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20min einfahren, mit 4kurzen Sprint über 6 sec</li> <li>• 6x4min VO2max/ EB-Bereich 4min Pause</li> </ul> <p>Restliche Zeit ausfahren</p>	<p>3,0h-4.5h GA1 (80 -100 Trittfrequenz)</p>
					<b>Laufen</b>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min</li> </ul>	

					GA1 Dauerlauf progressiv 15 min GA1 5 min GA1/2 <b>Koppeltraining</b>	
--	--	--	--	--	---	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Sonntag
			<b>Laufen</b>		<b>Rad</b>	<b>Rad</b>
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30  <b>Link im Anhang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 min GA1 Dauerlauf</li> <li>• 3STL über 80m</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 min GA1 Dauerlauf</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5h GA1 Hohe Trittfrequenz (80-100)</li> </ul> <b>Nüchtenfahrt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.5h GA1 Hohe Trittfrequenz (80-100)</li> </ul>

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

**LAUF ABC:**

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

### Zielzone für Sport-/Smartwatch

<b>Zielzone 10 km</b>	<b>GA2 80%</b>	<b>GA2 85%</b>
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