

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		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 • 4x4Min.plus 4Min. Trabpause Oder 4x 800m plus 600m locker • 10 min Auslaufen GA1 <p>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</p>		GA1 Dauerlauf 60min		2h <ul style="list-style-type: none"> • 30min Einfahren • 5x(5min EB+2:30 min G1) • 7:30min G1 • 15min G2 • Restliche Zeit ausfahren <p>Zielzonen im Anhang</p>	3h GA1 (80-100 Trittfrequenz)
					Lauf	
					30 min GA1 10 min GA2 Kein Koppellauf	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		Rad-/Laufkoppeltraining	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 • 5x4Min. plus 4Min. Trabpause Oder 5x 800m plus 600m locker • 10 min Auslaufen GA1 <p>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</p>		GA1 Dauerlauf 60min 4x80 Steigerung		2.5h <ul style="list-style-type: none"> • 30min einfahren GA1 • 10min einlaufen GA1 3x(5km Rad GA2+1,5km Lauf GA2) 10 Minuten Pause(Rad GA1) restliche Zeit locker ausfahren Zielzonen im Anhang	3,0h GA1 Ortseingangssprint 6-10X

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		Rad-	Rad
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30 Link im Anhang	15min Einlaufen GA1 <ul style="list-style-type: none"> • 2x5 Übungen Lauf- ABC über 20m • 6x4Min. plus 4Min. Trabpause Oder 6x800m plus 600m locker <i>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</i>		GA1 Dauerlauf 60min 6x80m Steigerung		2h <ul style="list-style-type: none"> • 30 min Einfahren GA1 • 4x7min EB plus 3min GA1 • 10min GA1 • 15GA2 • 25min GA1 Zielzonen im Anhang	3,5h GA1 Hauptteil: 3x10min (>100Trittfrequenz) & 5min Pause
					Lauf	
					20min GA1 20min GA2 Kein Koppellauf	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
			Laufen		Rad	Rad
Online Stabi Training mit Diana 18:45-19:30	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • 2.5h GA1
Link im Anhang					Nüchtern Fahrt	Nüchtern Fahrt

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

LAUF ABC:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Skippings mit verschiedenen Frequenzen (langsam- schnell) 2. Anfersen 3. Kniehebelauf verschiedene Frequenzen(langsam– schnell) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Prellhopper 5. Einbeinsprünge mit ausbalancieren bis zum Stillstand der Bewegung
--	--

Zielzone für Sport-/Smartwatch

Trainingsbereich Laufen

Zielzone 10 km	GA2 105-95%	800m	Durchgangszeit auf 100m
30 Minuten	2:51-3:09	2:24	18 sec
35 Minuten	3:20-3:40	2:48	21 sec
40 Minuten	3:48-4:12	3:11	24 sec
45 Minuten	4:17-4:44	3:35	27 sec
50 Minuten	4:48-5:15	4:00	30 sec
55 Minuten	5:14-5:46	4:25	33 sec
60 Minuten	5:42-6:18	4:45	36 sec

Trainingsbereich Rad

Trainingsbereich	Leistung(Watt gesteuert)	Herzfrequenz
Grundlagenausdauer GA1	56-75%	55-75%
Grundlagenausdauer GA2	76-90%	76-91%

Entwicklungsbereich EB	91-101%	92-105%
------------------------	---------	---------