

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>		<b>Rad</b>	<b>Rad</b>
200m Einschwimmen  2x(30 sec/60 Kraulbeinschlag & 30sec/40 Kraularmzüge)  2x( 30sec/60 Rückenbeinschlag & 30sec/40 Rückenarmzüge)  2x( 30sec/60 Kraulbeineschlag& 30sec /40 Kraularmzüge)  5x 10secSprint/30sec locker Kraul  15Min GA1	15min Einlaufen GA1  2x4 Übungen Lauf- ABC über 20m  3x5Min.plus 4:30Min. Trabpause Oder 3x1000m plus 800m locker  10 min Auslaufen GA1  <b>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</b>	200m Einschwimmen  Schwimmkombi alle 25 Arm Züge wechseln  5x10sec Sprint/30 sec locker Kraul  5x 10 sec Sprint/ 30 sec locker Rücken  15Min GA1	GA1 Dauerlauf 60min  5x 100m Steigerungslauf		2h  30min Einfahren  <b>4x</b> (8min EB plus 4min GA1)  12min GA1  25minGA2  5min GA1  <b>Zielzonen im Anhang</b>	3h GA1 5-7 Ortssprint
				<b>Black roll</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Lauf</b>
				Zur Entspannung der Muskeln	25Min GA1	45 min GA1  <b>Kein Koppellauf</b>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonabend	Sonntag
<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>		<b>Testduathlon</b>	<b>Rad</b>
200m Einschwimmen  <b>3x</b> <b>Alle</b> 30 Arm Züge wechseln( Rücken, Kraul, Rücken, Delphin) 30 sec Pause  5x 10sec Sprint/ 30sec locker Kraul  15Min GA1	15min Einlaufen GA1  2x4 Übungen Lauf- ABC über 20m  4x5Min. plus 4Min. Trabpause Oder 4x 1000m plus 800m locker  10 min Auslaufen GA1  <i><b>Zeiten bitte im  Anhang  entnehmen</b></i>	200m Einschwimmen  <b>10x</b> alle 25 Arm Züge wechseln zwischen 3er und 4er Kraulatmung  5x10sec Sprint/ 30 sec locker  15Min GA1 (Alle 2Min wechseln zwischen Rücken &Kraul)	GA1 Dauerlauf 70min		Erwärmung 30 Min Rad mit 3x Sprint 20 Min Lauf  <b>Test-WK</b> 2-5km Lauf 10-15km Rad 1-2km Lauf  <b>Vergleichen mit dem  Monat davor</b>	2,0h GA1
				<b>Black roll</b>	<b>Schwimmen</b>	
				Zur Entspannung der Muskeln	25Min GA1	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>		<b>Rad-</b>	<b>Rad/Lauf</b>
200m Einschwimmen  2x(30 sec/60 Kraulbeinschlag & 30sec/40 Kraularmzüge)  5x 10sec Sprint/ 30sec locker Kraul  4Minuten GA1 Lange Strecklage 4Minuten GA1/2 4MinutenGA2 4Minuten GA1  15Min GA1	15min Einlaufen GA1  2x4 Übungen Lauf- ABC über 20m  <b>Rampenlauf negativ</b> 4x 3min 103%-105% 2min 95%-103% 1min 85%-95% 3min 65%-75%  10min Auslaufen GA1  <b>Zeiten bitte im Anhang entnehmen</b>	200m Einschwimmen  3x(30 sec/60 Rückenbeinschlag & 30sec/40 Rückenarmzüge)  4x(4 Minuten Kraularme mit Pull Buoy 1 Minute Kraulbeine)  15Min GA1	GA1 Dauerlauf 70min  5x 100m Steigerungslauf		2h 30 min Einfahren GA1  <b>4x</b> 10min EB plus 5min GA1  15min GA1  25minGA2  5min GA1  <b>Zielzonen im Anhang</b>	2,0h GA1  0,5h GA2      <b>Koppeltraining</b>
				<b>Black roll</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Lauf</b>
				Zur Entspannung der Muskeln	25 Min GA1	10min GA1 20min GA2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntagabend	Sonntag
<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Laufen</b>		<b>Rad</b>	<b>Rad</b>
200m Einschwimmen  <b>3X</b> (25m Wasserballkraul, 50m Kraul, 25m Rücken)  4Min Rücken 4Min Kraul 4Min Rücken 4Min Kraul 4Min Rücken  15Min GA1	40 min GA1 Dauerlauf	200m Einschwimmen  3x(30 sec/60 Rückenbeinschlag & 30sec/40 Rückenarmzüge)  5x 10sec Sprint/ 30sec locker Kraul  15Min GA1	40 min GA1 Dauerlauf		2,0h GA1 (80-100 Trittfrequenz)         <b>Nüchtern Fahrt</b>	2.5h GA1 Alle 30 Min Sprint (10 sec)
				<b>Black roll</b>	<b>Schwimmen</b>	
				Zur Entspannung der Muskeln	20Min GA1	

**LAUF ABC:**

a.i.1. Anfersen (Normal, jede 3 Schritt anfersen)	3. Käsekästchen
2. Kniehebelauf verschiedene Frequenzen(langsam/schnell/ rückwärts)	4. Einbeinsprünge mit ausbalancieren bis zum Stillstand der Bewegung

**Zielzone für Sport-/Smartwatch**

Trainingsbereich Laufen

<b>Zielzone 10 km</b>	<b>GA2 105-95%</b>	<b>1000m</b>	<b>Durchgangszeit auf 100m</b>
30 Minuten	2:51-3:09	2:50	17 sec
35 Minuten	3:20-3:40	3:20	21 sec
40 Minuten	3:48-4:12	3:48	23 sec
45 Minuten	4:17-4:44	4:17	25 sec
50 Minuten	4:48-5:15	4:48	29 sec
55 Minuten	5:14-5:46	5:14	31 sec

60 Minuten	5:42-6:18	5:50	35 sec
------------	-----------	------	--------

Rampenlauf negativ

Zielzone 10km	105%-103%	103%-95%	85%-95%	65%-75%
30 Minuten	2:51-2:54	2:54-3:09	3:09-3:27	3:45-4:03
35 Minuten	3:19-3:23	3:23-3:40	3:40-4:01	4:22-4:44
40 Minuten	3:48-3:53	3:53-4:12	4:12-4:36	5:00-5:24
45 Minuten	4:16-4:22	4:22-4:44	4:44-5:10	5:38-6:04
50 Minuten	4:45-4:51	4:51-5:15	5:15-5:45	6:15-6:25
55 Minuten	5:14-5:20	5:20-5:47	5:47-6:19	6:52-7:26
60 Minuten	5:42-5:49	5:29-6:18	6:18-6:54	7:30-8:06

Trainingsbereich Rad

Trainingsbereich	Leistung(Watt gesteuert)	Herzfrequenz
Grundlagenausdauer GA1	56-75%	55-75%
Grundlagenausdauer GA2	76-90%	76-91%
Entwickelungsbereich EB	91-101%	92-105%