



Trainingsplan

Erklärungen Anmerkungen:

- Folgende Abkürzungen werden für die einzelnen Sportarten verwendet:
 1. Radfahren: **ra**
 2. Laufen: **la**
 3. Schwimmen **sw**
 4. Krafttraining: **KA I, KA II, KA III bzw. IK oder SA**
- Bei **KB** solltest du entweder gar nichts machen, oder noch besser ist aktiv zu regenerieren (locker Rad fahren, Sauna, Massage, Stretching...)
- **+S** steht für maximale Sprints nach dem Einlaufen bzw. Einfahren mit ca. 6 sec Dauer, Pause 3min im Ga1 Bereich, insgesamt 6 Whl.
- **+S-K** bedeutet, dass die Sprints am Berg (Laufen) bzw. aus dem Stand mit hoher Übersetzung (Rad, optimalerweise auch am Berg) ausgeführt werden.(6x 6sec, 3min Pause)
- **+SP** steht für Schrittsprünge nach dem Einlaufen (**SP-K** am Berg), diese werden maximal ausgeführt; 6x10 Stück mit 30 sec. Pause
- **+SP/S** ist eine Kombination von Schrittsprüngen und Sprints nach dem Einlaufen. Erst 3x SP, dann 3x Sprints ausführen, Pause 30 sec.
- **+Abc** heißt, dass nach dem Einlaufen (10-15min) 3x4 Übungen des Lauf Abcs durchgeführt werden (Belastungszeit: 6sec, Pause: 30 sec), bevor weiter gelaufen wird. Übungen des Lauf Abcs sind z.B.: Skippings, Hopslerlauf, Hocksprünge, Anfersen, Kniehebelauf etc.
- **+Mot** heißt, dass innerhalb des Trainings bewusst hohe Trittfrequenzen gewählt werden sollen
- Die Zeitangaben bei **Ga2**, **EB** und **SB** beziehen sich auf die **Nettobelastungszeit**, ohne Einlaufen (ca. 15min im Ga1 Bereich) und Auslaufen (ca. 15 min im KB bzw. Ga1 Bereich)
- **EB-K** bedeutet, dass das Training am Berg bzw. im stark kuperten Gelände stattfindet. (**TF: 75-85 U/min**)
- **K3** Training wird an einem gleichmäßigen nicht allzu steilen Berg durchgeführt (ca. 5%-7%) (**TF: 50-60 U/min**)
- Die Pausengestaltung beim Intervalltraining (**EB**, **SB**) ist aktiv zu gestalten, d.h. es ist mit geringer Intensität weiter zu laufen bzw. zu fahren.
- Beim **KB** Training kann bis zu der **Ga1** Herzfrequenz trainiert werden!
- Als eigenständige Einheit dient das Beweglichkeitstraining. Dieses wird als **De** für Dehnen aufgeführt. Bitte vorher aufwärmen!
- Bitte eigenständig 2x pro Woche ein Rumpfkrafttraining durchführen! (siehe extra Plan)

Zyklus	Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
B E L (la)	14.9.- 20.9. 2009	1:sw KB	1:Bahn 10-12x1000 in 4:00-4:10min Pause: 2:30min gehen +SL (Anfang) +Abc 2:Gal ra 2-3h +Mot (Falls schlechtes Wetter, dann sw!)	1:sw 2: Gal ra 1h +Gal ra 2-3h +4x10min EB-K P:5min Gal +Mot +Ga2 ra 30min Koppel	1:sw KB	1:sw 2:Gal ra 2h +S (10x30sec) P:1min am leichten Berg +Ga2 EB la 45min- 1h Koppel Tempo sukzessive beschleunigen!	1:Gal ra 45min +Gal ra 4h +5x20min im Ironman Tempo (150-160 HF) 2x bergig fahren! Pause:10min Gal +Gal ra 45min	Gal ra 2h + Gal ra 2h 45min davon 2x30min Ga2 (Ende) P:5min Gal
B E L (ra)	21.9.- 27.9. 2009	1:sw KB	1:Bahn 8-10x1000 in 4:00-4:10min Pause: 2:30min gehen +SL (Anfang) +Abc 2:Gal ra 3h +Mot	1:Gal ra 4-5h +2x20min Ironman Tempo P:10min Gal +Gal ra 45min Koppel +3x50m Steigerungen P:1min	1:sw KB	1:sw 2:Gal ra 3-4h locker fahren! +Ga2 EB la 45min Tempo sukzessive beschleunigen!	1:Gal ra 4-5h +6x20min im Ironman Tempo (150-160 HF) 2x bergig fahren! Pause:10min Gal +Gal ra 45min	Gal ra 2h + Gal ra 2h 15 davon 50 min Ga2 (Ende)