

Trainingsplan Mitte Februar - Mitte März 2010

WO 1

- MO: 1,5 h run (GA)
2 h Schwimmen
1,5 Ergo
Stabilisation
30min Magnetfeld
- DI: 2h h swim (GA1 + GA2)
1,5 h ergo (GA1-GA1/2)
1 Lauf (Ga1+Ga2)
- MI: 1,5 h swim (Te + GA1/2)
1 h rad (KA, Te)
1 h langlauf Ga1
1h lauf Ga2
30min Magnetfeld
- DO: 2 h swim (Te + GA2)
2 h run Te Ga1 Ga2
- FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
2 h langlauf (GA1)
Krafttraining
30 min Magnetfeld
- SA: 2 h swim (GA1)
2h rad
1,5 lauf (Ga1 Ga2)
- SO: 1,5 h run (GA1)
2 h Langlaufen
30 min Magnetfeld

WO 2

- MO: 1,5 h run (GA)
2 h Schwimmen
1 h Krafttraining
Stabilisation
30min Magnetfeld
- DI: 1,5h h swim (GA2 1000er)
2 h ergo (GA1-GA1/2)
1 Lauf (Ga2)
- MI: 1,5 h swim (Te + GA1)
2 h rad (KA, Te)
15 Magnetfeld
1 h langlauf Ga1 Genuss!!!
1h lauf Ga2 mit Sprüngen
- DO: 2 h swim (Ga1 + GA2)
2 h run (Te Ga1 Ga2-Laufschule)
30 min Magnetfeld
- FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
2 h langlauf (davon 50 % GA2)
Krafttraining hart Kraftausdauer
- SA: 2 h swim (GA1 + Sprints)
2h rad
15min Magnetfeld
1,5 lauf (Ga1 Ga2)
- SO: 1,5 h run (GA1)
2 h Lauf + 30 ergo ausfahren
30 min Magnetfeld

WO 3

- MO: 1 h run (GA)
2 h Schwimmen
1,5 Ergo + 30 lauf GA2
Stabilisation
30' Magnetfeld
- DI: 2h h swim (GA1 + GA2)
1,5 h ergo (GA1-GA1/2)
1 Lauf (Ga1+Ga2)
- MI: 1,5 h swim (Te + GA1/2)
+ 1 h rad (KA, Te)
- 1 h langlauf Ga1
+1h lauf Ga2
30 min Magnetfeld
- DO: 2 h swim (Te + GA2)
20 min Magnetfeld
2 h run Te Ga1 Ga2
- FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
+ 30 Ergo
2 h langlauf (GA1)
Krafttraining
- SA: 2 h Lauf (GA1)
2h rad
1,5 Schwimmen (Ga1 Technik!!!)
30 min Magnetfeld
- SO: 3 h EGO
Regeneration
Magnetfeld!!!

WO 4

MO: 0,5h run (GA 2) + 2 h Rad GA2
2 h Schwimmen
30 min Magnetfeld

DI: 2h h swim (GA1 + GA2)
1,5 h ergo (GA1-GA1/2)
1 Lauf (Ga1+Ga2)
30 min Magnetfeld

MI: 1,5 h swim (Te + GA1/2)
+1 h rad (KA, Te)

1 h langlauf Ga1
1h lauf Ga2

DO: 2 h swim (Te + GA2)
2 h run Te Ga1 Ga2
30min Magnetfeld

FR: 1,5 h swim (Te, S + GA1)
15 Magnetfeld
2 h langlauf (GA1)
Krafttraining

SA: 2 h swim (GA1)
+ 2h rad
2 Lauf (Ga1 / 50% Ga2)

SO: 2,5 h run (GA1)
1 Schwimmen Reg.
Magnetfeld!!!