

- MO:** 1 h run (GA+Technik)
2 h Schwimmen
1,5 Ergo (2X15' GA2)
Stabilisation
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-10 Hz 99% Intensität
- DI:** 2h h swim (GA1 + GA2)
3 h Rad (GA1)
1 Lauf (Ga1+Ga2)
- MI:** 1,5 h swim (Te + GA1/2)
2 h rad (KA, Te) + 1h lauf Ga2
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-10 Hz 99% Intensität
- DO:** 2 h swim (Te + GA2)
2 h run Te Ga1 Ga2
80' Krafttraining
- FR:** 1,5 h swim (Te, S + GA1)
2 h Rad regenerativ (GA1)
Krafttraining Stabilisation
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-10 Hz 99% Intensität
- SA:** 2 h swim (GA1 5 X 1000)
2h rad
1,5 lauf (Ga1 Ga2)
- SO:** 1,5 h run (GA1)
4 h Rad
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität

- MO:** 1 h run (GA Technik)
2 h Schwimmen (Technik + 10 X400)
1 h Krafttraining
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- DI:** 1,5h h swim (GA2 1000er)
2 h ergo (GA1) +1 Lauf (Ga2)
- MI:** 1,5 h swim (Te + GA1)
2 h rad (KA, Te)
15 min Magnetfeld
Leistungssteigerung vor dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und Öffnung der Blutgefäße!
Programm: 10-70 Hz 99% Intensität
1h lauf Ga1 locker - regenerativ
- DO:** 2 h swim (Ga1 + GA2)
2 h run (Te Ga1 Ga2-Laufschule)
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- FR:** 1,5 h swim (Te, S + GA1)
2 h rad (2X 30' GA2)
Krafttraining hart Kraftausdauer
- SA:** 2 h swim (GA1 + Sprints)
2h rad
15 min Magnetfeld
Leistungssteigerung vor dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und Öffnung der Blutgefäße!
Programm: 10-70 Hz 99% Intensität
1,5 lauf (Ga1 Ga2)
- SO:** 1,5 h run (GA1)
4 h Rad
Langes Dehnprogramm!!!
30 min Magnetfeld
Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität

- MO:** 1 h run (GA + Technik)
2 h Schwimmen
1,5 Rad + 30 lauf GA2
Stabilisation
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- DI:** 2h h swim (GA1 + GA2)
1,5 h ergo (GA1-GA1/2)
1 Lauf (Ga1+Ga2)
Abends Krafttraining 80'
- MI:** 1,5 h swim (Te + GA1/2) + 1 h ERGO!!! (KA, Te)
+1,5h lauf 50% Ga2
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- DO:** 2 h swim (Te + GA2)
20 min Magnetfeld
Leistungssteigerung vor dem Training:
Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und Öffnung der Blutgefäße!
Programm: 10-70 Hz 99% Intensität
2 h run Te Ga1 Ga2
- FR:** 1,5 h swim (Te, S + GA1)
3 h Rad (GA1)
Krafttraining
- SA:** 2 h Lauf (GA1)+1,5 h rad
1,5 Schwimmen (Ga1 Technik!!!)
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- SO:** 4 h Rad regenerativ flach!!!
Regeneration
60 min. Magnetfeld!!!
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität

- MO:** 2h run (GA 2) + 1,5 h Rad GA2
2 h Schwimmen
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training:
Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- DI:** 2h h swim (GA1 + GA2)
1,5 h Rad (GA1-GA1/2) + 1 Lauf (Ga1+Ga2)
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- MI:** 1,5 h swim (Te + GA1/2) +1 h ERGO (KA, Te)
1,5 h Rad Ga1 + 1h lauf Ga2
- DO:** 2 h swim (3 mal 1500 Kraul!!!)
2 h run Te Ga1 Ga2
Krafttraining 80'
30 min Magnetfeld
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität
- FR:** 1,5 h swim (Te, S + GA1)
15 min Magnetfeld
Leistungssteigerung vor dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und Öffnung der Blutgefäße!
Programm: 10-70 Hz 99% Intensität
2 h Rad Regenerativ (GA1)
- SA:** 2 h swim (GA1)
+ 2h rad
2 Lauf (Ga1 / 50% Ga2)
- SO:** 3 h run (GA1)
1 Schwimmen Reg.
60 min Magnetfeld!!!
Verkürzt Regenerationszeiten nach dem Training: Durch Verbesserung der Durchblutung, Anstieg des Sauerstoffangebotes und dadurch beschleunigte Entsäuerung der beanspruchten Muskulatur.
Programm: 1-5 Hz 99% Intensität
1-10 Hz 99% Intensität
1-5 Hz N/S 50% Intensität