

- MO:** 45min run (GA+Technik)  
1,5 h Schwimmen Technik  
1,5 Ergo (2X15' GA2)  
Stabilisation  
45 Lauf GA1+GA2  
**30min 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:** 40min Lauf  
1h h swim ( GA1 + GA2)  
2,5 h Rad (GA1)  
50min Lauf (Ga1+Ga2)
- MI:** 40min Lauf  
1,5 h swim (Te + GA1/2)  
2 h rad (KA, Te) + 45min lauf Ga2 EB1 Mix  
**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:** 50 Lauf + Technik  
1,5 h swim (Te + GA2)  
45 h run Te Ga1  
1,5 Rad ganz locker Reg.  
30' Stabi
- FR:** 30' Lauf  
1,5 h swim (Te, S + GA1)  
2 h Rad regenerativ (GA1)  
90' auslaufen  
**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
- SA:** 1,5h schwimmen  
1,5h lauf (Ga1 Ga2)  
2 h Rad bergig
- SO:** 1 h run (GA1)  
4 h Rad 3mal 20 min 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