

## Trainingsplan 2016 für 23.05 -29.06.2016 Harte Woche hoher Umfang und Intensität

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Schwimmen</b>	3,5 km Technik, GA1		0,75-1,0 Std. Technik, GA1		3,5 km Technik, Grundschnelligkeit, GA2-Intervalle		
<b>Laufen</b>		1,0 Std Laufen, 5 x 5 min GA2		Koppeltraining 1,5 Std Laufen nach Rad GA1		Koppeltraining 1,5 Std. 15-25 Minuten Anlaufen mit Kurz- Mitteldistanz Tempo	
<b>Radfahren</b>			2.0 Std Rad 5 x 5 min GA2	Rad 2,5 Std GA1		Koppeltraining 2-3 Std. 6x5 min GA2, Rest GA 1	3-5 Std.. GA 1
<b>Athletik</b>	15 min dehnen	1,0 Std Krafttraining und Dehnen	0,5-Std. dehnen	15 min	30 min Aufwärmen vor Schwimmtraining, Übungen zur Rumpfstabilität Trainingsbeginn 17.00 Uhr!	15 min. dehnen	30 min. dehnen

### Legende:

- GA1: Grundlagenausdauerbereich 1; verbessert die Ausdauer und aerobe Energiegewinnung. Intensität 65-80 % HFmax
- GA1/2: Übergangsbereich zwischen GA1 und GA2
- GA2: Grundlagenausdauerbereich 2. Verbessert die aerobe Kapazität. Intensität 80-90% HFmax
- EB: Entwicklungsbereich, Übergang zu WSA
- WSA: Wettkampfspezifische Ausdauer, als Vorbereitung auf die Wettkampfintensität, >90% der HFmax
- HFmax: maximale Herzfrequenz in der jeweiligen Sportart