Trainingsplan 2016 für 06.06.-12.06. Wettkampfwoche

	МО	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schwimmen	3,5 km Technik, GA1		0,75-1,0 Std. Technik, GA1		1,0 km, Technik 4 x50m Steigerung		1,5 km Schwimmen Wettkampf
Laufen	1,5	0,5-0,75 Std GA1	0,75 Std GA1				10 km Laufen Wettkampf
Radfahren		2,0 Std GA1					40 km Rad Wettkampf1
Athletik	15 min dehnen	15 min dehnen	1,0 Std Kraft und dehnen		30 min Aufwärmen vor Schwimmtraining, Übungen zur Rumpfstabilität Trainingsbeginn 17.00 Uhr!	15 min. dehnen	30 min. aufwärmen

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