

Trainingsplan 2016 für 20.06 - 26.06.2016 Wettkampfwoche

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schwimmen	3,5 km Technik, GA1, WSA		0,75-1,0 Std. Technik, GA1		1,0 km Technik, Grundschnelligkeit,		0,75 km
Laufen		1,0 Std Technik, Steigerungsläufe					5,0 km
Radfahren			1,5-2.0 Std. Mannschaftszeitfahren				20 km
Athletik	15 min dehnen	30 min kräftigen und dehnen	15 min Rumpfkraftigung und dehnen		30 min Aufwärmen vor Schwimmtraining, Übungen zur Rumpfstabilität Trainingsbeginn 17.00 Uhr!	15 min. dehnen	30 min aufwärmen und auslaufen

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