

## Trainingsplan 2016 für 27.06 - 03.07. Normale Trainingswoche nach Sprintwettkampf

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schwimmen	3,5 km Technik, GA1		0,75-1,0 Std. Technik, GA1 - GA2, Lange Intervalle	Ruhe	3,5 km Technik, Grundschnelligkeit, GA2-Intervalle		
Laufen		Koppellauf 0,5 - 1,0 Std GA1	1,0 -2,0 Std, 5 x 5 min GA2	Ruhe		Koppeltraining 1,0-1,5 Std, 20 min Kurz-oder 40 min Mitteldistanztempo	Koppellauf 30 min GA1
Radfahren		2,0 2,5 Std, 6 x 5 min GA2		Ruhe		Koppeltraining 1,5 2.5 Std GA1o	4 -5 Std, 6 x 10 Mitteldistanztempo
Athletik	15 min dehnen	15 min dehnen	30 min allgemeine Kraft und Rumpfkraftigung und dehnen	Ruhe	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