

DER TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	2H G1 RUHIGES GRUNDLAGEN- TRAINING	2.5H G1 ALLE 40 MIN 4X6 SEK. SPRINT 2 MIN PAUSE ZWISCHEN DEN SPRINTS	FREI 15 MIN STABI- TRAINING	2H G1 ALLE 40 MIN 4 MIN G2 INTERVALL	2.5H G1 ALLE 25 MIN 3 MIN EB INTERVALL	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	2H G1 RUHIGES GRUNDLAGEN- TRAINING	2.5H G1 ALLE 40 MIN 5X6 SEK. SPRINT 2 MIN PAUSE ZWISCHEN DEN SPRINTS	FREI 20 MIN STABI- TRAINING	2H G1 ALLE 40 MIN 5 MIN G2 INTERVALL	2.5H G1 ALLE 25 MIN 4 MIN EB INTERVALL	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	2.5H G1 RUHIGES GRUNDLAGEN- TRAINING	2.5H G1 ALLE 40 MIN 6X6 SEK. SPRINT 2 MIN PAUSE ZWISCHEN DEN SPRINTS	FREI 25 MIN STABI- TRAINING	2.5H G1 ALLE 40 MIN 6 MIN G2 INTERVALL	3H G1 ALLE 25 MIN 4 MIN EB INTERVALL	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI	1.5H G1 RUHIG FAHREN	2H G1 RUHIG FAHREN	FREI 20 MIN STABI	1.5H G2 ALLE 15 MIN 6 SEK. SPRINT ALLE 20 MIN 2 MIN EB	2.5H G1 RUHIGES TRAINING	FREI
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREI 20 MIN STABI	2.5H G1 ALLE 40 MIN 6X6 SEK. SPRINT 2 MIN PAUSE ZWISCHEN DEN SPRINTS	2H G1 ALLE 25 MIN 4 MIN EB INTERVALL	2.5H G1 ALLE 40 MIN 5 MIN G2 INTERVALL	FREI	1H KB	WETTKAMPF
DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG	DEHNUNG

KB-Kompensationsbereich <70% / G1-Grundlagenausdauer 70-80% /
G2-Grundlagenausdauer(intensiv 80-90%)

K3 Kraftausdauer 75-80% / EB-Entwicklungsbereich 80-90% / SB-Spitzenbereich 100-100%

Das G1-Training und die Intervalle sollten mit einer Trittfrequenz von 90-100 durchgeführt werden.

Das K3 Training mit Trittfrequenzen zwischen 55-60 U/Min.

Die max-Antritte sollten aus einer niedrigen Geschwindigkeit starten.

*In Zusammenarbeit mit Rothai-Sports.de