

TRAININGSPLAN

WOCHE 1		TE 3	Std. 2	WOCHE 2		TE 3	Std. 2	WOCHE 3		TE 3	Std. 2,5	WOCHE 4		TE 2	Std. 2
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL reg 30' (abwechselnd 1' laufen / 1' gehen)	<i>Gymn.</i>		Di	DL reg 30' (abwechselnd 2' laufen / 1' gehen)	<i>Gymn.</i>		Di	DL reg 30' (abwechselnd 3' laufen / 1' gehen)	<i>Gymn.</i>		Di	DL regenerativ (DL reg.) 30' (abwechselnd 5' laufen / 1' gehen)		
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	-		
Do	30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	40' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	RUHE		
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa	60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa	60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa	60' Schwimmen oder Radfahren		
So	-			So	-			So	-			So	-		
WOCHE 5		TE 3	Std. 2,5	WOCHE 6		TE 3	Std. 2,5	WOCHE 7		TE 3	Std. 2,5	WOCHE 8		TE 2	Std. 2
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL reg 35' (abwechselnd 5' laufen / 1' gehen)	<i>Gymn., Koo.</i>		Di	DL reg 3x10' (abwechselnd 10' laufen / 1-3' gehen)	<i>Gymn., Koo.</i>		Di	DL reg 2 x 15' Gehpause 3' - 5'	<i>Gymn., Koo.</i>		Di	DL reg 2 x 20' Gehpause 5' - 10'	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	-		
Do	45' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	45' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	45' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	RUHE		
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa	60' Gehen (nach Lust und Laune Laufphasen einbauen)			Sa	60' Laufen - Gehen (abwechselnd 5' laufen / 5' gehen)			Sa	60' Laufen - Gehen (abwechselnd 10' laufen / 5' gehen)	<i>Gymn.</i>	
So	-			So	-			So	-			So	-		
WOCHE 9		TE 3	Std. 2,5	WOCHE 10		TE 3	Std. 2,5	WOCHE 11		TE 3	Std. 3	WOCHE 12		TE 2	Std. 2
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	-		
Di	DL reg 30'	<i>Gymn., Koo.</i>		Di	DL reg 30'	<i>Gymn.</i>		Di	DL reg 45' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Koo.</i>		Di	DL reg 30' 30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn.</i>	
Mi	-			Mi	-			Mi	-			Mi	-		
Do	60' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung</i>		Do	DL reg 30' 3 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Do	DL reg 30' 30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn.</i>		Do	RUHE		
Fr	-			Fr	-			Fr	-			Fr	-		
Sa	DL reg 30' 5 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn.</i>		Sa	DL reg 30' 30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn.</i>		Sa	DL reg 45' 30' Schwimmen oder Radfahren	<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>		Sa	DL reg 60' 3 x 100m Steigerungslauf	<i>Gymn., Koo.</i>	
So	-			So	-			So	-			So	-		

Was die Abkürzungen bedeuten:

ABKÜRZUNG	BEDEUTUNG	HERZFREQUENZ
DL reg	Dauerlauf regenerativ	60-70% der HF max
Gymn	Gymnastik	
Koo	Koordination	