

Trainingsvorschläge Woche 13

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020	28.03.2020	29.03.2020
Kraft	- 30 min Rumpfttraining - 5x 30 s Wiederholung der Übung, die für dich am schwierigsten war					- 30 min Rumpfttraining	100 Air Squats 80 Lunges 60 Sit ups 40 Push Ups 20 Burpees 40 Push Ups 60 Sit ups 80 Lunges 100 Air Squats
Schwimmen							
Rad (Indoor)			virtueller Group Ride 3athlon Bern, 19:30 Uhr Mehr Infos folgen.		70 min: - 10 min Einfahren - 10 min GA1 - 10x 1 min (30s max. Kadenz, 30s locker) - 5 min GA1 - 5x1 min Vollgas - 5 min GA1 - 10x 1 min (30s max. Kadenz, 30s locker) - 10 min GA1 - 5 min Ausfahren	80 min: - 10 min Einfahren - 20 min (5 min hohe Kadenz, 5 min tiefe Kadenz) - 5 x 1 min (20 s Tempo, 40 s locker) - 5 x 1 min (30 s Tempo, 30 s locker) - 5 x 1 min (40 s Tempo, 20 s locker) - 5 x 1 min (50 s Tempo, 100 s locker) - 5 min locker - 15 min GA1 - 10 min Ausfahren	
Laufen		- 15 min Einlaufen - 4x Steigerungsläufe - 8 Hügeläufe à 2min Belastung - 15 min Cool Down		- 15' Einlaufen - 40 min alle 10 min 15s schneller - 10 min Cool Down		- 50 min Dauerlauf inkl. 10 min Lauschule - 5 Steigerungsläufe - 10 min Cool Down	

Tipp: Arbeite an deinen Schwächen. Jetzt ist die Gelegenheit dazu.