

# Trainingsvorschläge Woche 14

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	30.3.2020	31.3.2020	1.4.2020	2.4.2020	3.4.2020	4.4.2020	5.4.2020
Kraft		- 20 min Rumpfstabi - 10 min Trocken- übungen Schwimmen		30 min Kraft Fokus Beine			60 min Pilates oder Beweglichkeit
Schwimmen							
Rad (Indoor)			virtueller Group Ride 3athlon Bern, 19:30 Uhr		Rolle: - 15 min Einfahren - 3-5 x (40 Sek intensiv ca. 90-100 rpm / 20 Sek ruhig). Serienpause 5 min - 10 min Ausfahren	Rolle: - 10 min Einfahren - 3x5 x (2 min Kraft ca. 60 rpm/2 min Pause) - 10 min Ausfahren  gleich danach	
Laufen	- 10 min Einlaufen - 5 min Lauf-ABC - 30 min progressiv (von langsam bis schnell) - 5 min Auslaufen			- 10 min Einlaufen mit 3 Steigerungsläufen - 6-10 x 200 m zügig/ schnell, Pause 2 min - 10 min Auslaufen		60 - 70 min Koppellauf locker mit 5 x (1 min schnell/ 2 min Pause)	

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