

Trainingsvorschläge Woche 15

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	06.04.2020	07.04.2020	08.04.2020	09.04.2020	10.04.2020	11.04.2020	12.04.2020
Kraft		ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen		ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen			
Schwimmen	trockenes Schwimmtraining 10 min mit Laura Philipp https://www.youtube.com/watch?v=Y9aS75Nm2k8						
Rad (Indoor)	60 min: - 10 min Einfahren - 10 min GA1 - 2x3 min Entwicklung - 4 min GA1 - 2x3 min Entwicklung - 4 min GA1 - Restzeit Ausfahren		virtueller Group Ride 3athlon Bern, 19:30 Uhr → Zugangslink im Club-Chat nutzen		60 min: - 15 min Einfahren - 15-20 x (45 s intensiv, 15 s locker). - 10 min GA1 - 3x (1 min Vollgas, 1 min Pause) - 15 min Ausfahren	60 min: - 10 min Einfahren - 5 min GA1 - 5 min GA2 - 5 min GA1 - 5 min GA2 - 5 min GA1 - 5 min GA2 - 5 min GA1 - 20 min Ausfahren GA1	
Laufen		ca. 60 min: - 12 min Einlaufen - 4x Steigerungsläufe - 10 Intervalle à 2 min schnell, 1 min locker - 12 min Cool Down		ca. 60-70 min - 10 min Einlaufen - 1 km Wettkampftempo, 2min locker - 2 km Wettkampftempo, 2min locker - 1 km Wettkampftempo, 2min locker (optionale Verlängerung - 2 km Wettkampftempo, 2min locker - 1 km Wettkampftempo, 2min locker) - 10 min Auslaufen			50 min Dauerlauf, darin enthalten: - 10 min Laufschiene - 5x 1 min zügiger danach - 10 min Cool Down
#stayathome Beintraining		Aufwärmen selbständig Treppentraining @home, beliebige Dauer - 3x normal - 2x jede 2. Stufe - 2x jede Stufe beidbeinig - 2x jede 2. Stufe beidbeinig - 2x jede 3. Stufe beidbeinig - 2x Hockstreck-Sprünge - auch abwärts variieren - Tempo variieren - ... → sei kreativ		Aufwärmen selbständig 18 min: - 1 min Wallsit - 12 alternating Step ups (z. B. auf Stuhl) - 6 Burpees - 12 Mountain Climbers - 1 min Pause wieder von vorne			Aufwärmen selbständig 20 min: - 10 Jumping Squats - 10 alternating Lunges - 10 Burpees - 30 Air Squats wieder von vorne

Tipp: Great things never came from the comfort zones. Stay at home, stay safe.