

Trainingsvorschläge Woche 16

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	13.04.2020	14.04.2021	15.04.2022	16.04.2023	17.04.2024	18.04.2020	19.04.2020
Kraft/Beweglichkeit	https://www.youtube.com/watch?v=U02xVZWudEc (Straffung & Muskelaufbau 43: Rückenfit mit Manuel)	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			30 min Beweglichkeit/ Dehnen
Schwimmen							
Rad (Indoor)		Rolle Technik 60 min - 10 min einfahren - 10 x (1 min linkes Bein / 1 min rechtes Bein), ca. 85 rpm - 5 min locker - 10 x (1 min linkes Bein / 1 min rechtes Bein), ca. 85 rpm - Ausfahren	Abends: 30 min Rolle regenerativ		Rolle Kraft: - 20 min einfahren - 5 x (5 min Kraft, 60 rpm, G2 / Pause 2 min - 10 min locker ausfahren	Koppeltraining: 60 min Rolle, davon - 45 min locker - 15 min zügig anschließend...	
Laufen	Gemütlicher Longjog 90', letzte 10 min zügiger		Mittagsplausch: - 15 min einlaufen - 8 x (1' Berg intensiv/ locker 2' zurück) - 15' auslaufen			... Lauf: - 15 min zügig - 30 min locker	

Tipp: Muskelpflege ist angesagt :-)