

Trainingsvorschläge Woche 17

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------------------------------|--|---|---|--|-------------------------|--|---|
| | 20.04.2020 | 21.04.2020 | 22.04.2020 | 23.04.2020 | 24.04.2020 | 25.04.2020 | 26.04.2020 |
| Kraft | | ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen | Get those abs! 5 Runden: - 15 V-Ups - 15 Tuck Crunches - 20 s Hollow Hold - 20 s Arch Hold - 60 s Plank | ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen | | | |
| Schwimmen | | | | | | | |
| Rad (Indoor) | 60 min: - 8 min Einfahren - 8 min GA1 - 5x5 min Intervall All out mit jeweils 2 min Pause - Restzeit Ausfahren | | virtueller Group Ride 3athlon Bern, 19:30 Uhr → Zugangslink im Club-Chat nutzen | 65 min: - 10 min Einfahren - 10 min GA1 - 3x3 min Entwicklung mit 1 min Pause - 5 min GA1 - 3x3 min Entwicklung mit 1 min Pause - 5 min GA1 - Restzeit Ausfahren | | Koppeltraining: 66 min locker alle 6 min für 1 min zügig gleich danach | |
| Laufen | | ca. 60 min: - 12 min Einlaufen - 4x Steigerungsläufe - 8 Intervalle à 3 min schnell, 1 min locker - 12 min Cool Down | | 50-65min: - 10 min Einlaufen mit Sprints danach Ziel: 30-45 min Lauf mit Temposteigerung von 10-15s alle 5 min. Sobald du langsamer wirst, ist das Training zu Ende und du machst ein 10 min Cool Down. ps. It's not meant to be easy! | Gönn dir einen Ruhetag! | 36 min locker alle 3 min für 1 min zügig | 70 min Dauerlauf, darin enthalten: - 10 min Laufschiene vor dem Cool down - 5x 1 min zügiger - 10 min Cool Down |
| #stayathome Beintraining | | Aufwärmen selbständig, danach 20 min Circuit: a. 1 min alternating Lunges b. 1 min Air Squats c. 1 min Side Steps nach links d. 1 min Side Steps nach rechts e. 1 min Pause wieder von vorne | | Aufwärmen selbständig, danach: Buy in: Sally up - Squat Challenge (https://www.youtube.com/watch?v=BCUWZ55WGLo) - 100 Air Squats - 50 Lunges - 25 Burpees - 50 Lunges - 100 Air Squats Buy out: Sally up - Squat Challenge | | | Aufwärmen selbständig, danach: 10 Runden - Walsit solange wie möglich - ohne Pause 10-15 Air Squats |

Tipp: No one ever says let's play triathlon. So, get your training done and get better.