

Trainingsvorschläge Woche 18

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	27.04.2020	28.04.2020	29.04.2020	30.04.2020	01.05.2020	02.05.2020	03.05.2020
Kraft/Beweglichkeit	30 min Beweglichkeit, Dehnen	evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat)		evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat) Oder selbst 30' Stabiübungen			30 min Kraft Oberkörper
Schwimmen						Vielleicht findet man ja einen See.....? 30' Neo?	
Rad (Indoor)		Rolle 60 min: 20 min einfahren 10 x (40 sek/100 rpm/intensiv, 20 sek/90 rpm/ruhig) 10 min Pause 10 x (40 sek/100 rpm/intensiv, 20 sek/90 rpm/ruhig) 10 min ausfahren	Rolle 30 min: 20 min locker flockig 10 min intensiv gleich anschliessend:		 oder wagt sich doch auf ein gemütliches Rad-training draussen? Aber bitte: Nach wie vor keine grösseren Gruppen....	Rolle 40 min: 10 min einfahren 8 x 2 min Kraft 65 rpm (1. Minute sitzend, 2. Minute stehend), Pause 2 min gleich anschliessend:
Laufen			Koppellauf 30 min: beginnen mit 2 km schnell, Rest auslaufen		Laufen ca. 50 min: 3 km zügig (Tempo merken!) 10 x 100 m schnell, Pause 20 sek. 3 km zügig (gleiches Tempo wie beim 1.x) auslaufen		Koppellauf 90 min: 30 min locker 30 min Fahrtspiel 30 min degressiv (schnell beginnend, pro 5 min Puls ein wenig runterfahren bis locker)

Mentaltraining! Hast du eine persönliche, positive Aussage (Affirmation), die du in harten Trainings oder Wettkämpfen anwendest? Nein?

Dann überlege dir jetzt eine und wende die bereits im Training übungsweise an! Und dieser Satz darf mit einem ICH beginnen ;-)

Tipp: