

Trainingsvorschläge Woche 19

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	04.05.2020	05.05.2020	06.05.2020	07.05.2020	08.05.2020	09.05.2020	10.05.2020
Kraft	<p>Liegestütz Challenge, so viele Liegestütze wie möglich, beginnend mit 5x → so viele 5er-Sets wie möglich (max 10s Pause zwischen Sets), danach 4x → so viele 4er-Sets wie möglich (max 10s Pause zwischen Sets), danach 3-2-1-0. Wie viele hast du geschafft?</p>	<p>ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen</p>		<p>ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen</p>	<p>Schon lange kein Atemtraining gemacht ohne Schwimmtraining? Voilà: Atemtraining mit Burpees (10 Runden)</p> <p>- Runde 1: Einatmen, Luft anhalten und so viele Burpees machen wie möglich, 30s Pause - Runden 2 bis 10: wie Runde 1 mit Ziel: nie weniger Burpees als in der</p>		<p>Kraft/Lauftraining-Kombo: - 25 Jumping Squats, danach 1 km zügig laufen - 50 Alternating Jumping Lunges, danach 1 km zügig laufen - 2 km locker - 100 Alternating Side Lunges - 200 Airquats, danach 1 km zügig laufen - 2 km locker - Auslaufen nach Bedarf, mind. 10 min</p>
Schwimmen							
Rad (Indoor)	<p>60 min: - 8 min Einfahren - 8 min GA1 - 2x5 min Intervall All out mit jeweils 2 min Pause - 8 min GA1 - 2x5 min Intervall All out mit jeweils 2 min Pause - Restzeit Ausfahren</p>		<p>virtueller Group Ride 3athlon Bern, 19:30 Uhr → Zugangslink im Club-Chat nutzen</p>	<p>70 min: - 10 min Einfahren - 10 min GA1 - 10x 1 min (30s max. Kadenz, 30s locker) - 5 min GA1 - 10x 1 min (30s max. Kadenz, 30s locker) - Restzeit ausfahren</p>		<p>Koppeltraining: - 45 min locker - 15 min Wettkampftempo</p> <p>gleich danach</p>	
Laufen		<p>ca. 60 min: - 10 min Einlaufen - 10 min Laufschiule - 6 Intervalle à 4 min schnell, 1 min locker - Restzeit Auslaufen</p>		<p>ca. 60 min: - 10 min Einlaufen - 3x 12 min Schwellentempo, dazwischen 2 min Trabpause - Restzeit Auslaufen</p>		<p>- 20 min locker - 10 min Wettkampftempo - 15 Cool Down</p>	<p>oder 70 min Dauerlauf, darin enthalten: - 15 min Laufschiule</p>

Tipp: Either you run the day or the day runs you (Jim Rohn)