

Trainingsvorschläge Woche 20

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	11.05.2020	12.05.2020	13.05.2020	14.05.2020	15.05.2020	16.05.2020	17.05.2020
Kraft/Beweglichkeit	Ruhetag	Evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat)	30 min ANIMAL MOVEMENT https://www.youtube.com/watch?v=YDi1FV8hbGs	Evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat)	Danach 30 min Beweglichkeit und Dehnen		
Schwimmen							
Rad		Techniktraining Radrennclub Bern Treffpunkt: 18:00 Uhr, Forstzentrum				Koppeltraining rund ums Zuhause auf der Rolle oder eine geeignete Strecke draussen: Erst mal 15' Einfahren, danach: 5 - 8 x: 8-10 min Rad zügig...	2-3 std Genussausfahrt
Laufen				Laufen 60 min: 15 min einlaufen 10 min Lauf-ABC 5 x 1 min zügig/1 min locker 5 min Pause 5 x 1 min sehr schnell /2 min Pause Rest auslaufen	Vorher locker 30 min laufen	... schneller Wechsel: 1 km Vollgas laufen und wieder aufs Rad! Keine Pause!	

Tipp: Wenn der Plan nicht funktioniert, dann ändere den Plan - aber nie das Ziel!