

# Trainingsvorschläge Woche 21

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	18.05.2020	19.05.2020	20.05.2020	21.05.2020	22.05.2020	23.05.2020	24.05.2020
<b>Kraft</b>	Ruhetag	ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias → Zugangslink im Club-Chat nutzen	A 5 Runden - 30s Hollow Hold - 10s Wechsel/Pause - 30s Arch Hold - 10s Wechsel Pause - 30s Klappmesser				Bereit für eine Challenge? Morgen ist Murph Day.  - 1.6 km Laufen - 100 Klimmzüge - 200 Liegestütz - 300 Kniebeugen - 1.6 km Lauf  Achtung: Muskelater-Garantie
<b>Schwimmen</b>				Schwimmen im See? Konzentriere dich auf deine Atmung und die Orientierung indem du bspw. 5x 1-5 min ein Ziel anpeilst.			
<b>Rad</b>			Training mit dem Radrennclub Bern  Treffpunkt: 18:00 Uhr, Forstzentrum	3-4 h - GA1 - Baue pro Stunde 10 Fahrspiele in dein Training ein - Such dir eine flache wettkampfähnliche Strecke.	2-3 h - GA1 - Such dir eine hügelige Strecke bspw. Im Emmental	4+h - GA1 / GA2 - Geh raus und sammle heute eine ordentliche Anzahl Höhenmeter. Wenn du Bock hast, lass die Sau	3-4 h - Mach was du willst, aber dreh noch mal eine grössere Runde.
<b>Laufen</b>			- 15 min Einlaufen - 4x Steigerungsläufe - 6 Hügeläufe à 2-3 min Belastung (zügig nicht zu schnell) - Pause bis wieder am Fuss des Hügels - 15 min Cool Down	Koppellauf 20 min - 2 km schnell - Rest locker	Koppellauf 20 min, Tempowahl frei	Koppellauf 15 min - 1 km hohe Kadenz - Rest locker	Koppellauf 20 min, Tempowahl frei

Tipp:

Kein Wettkampfziel für den Sommer 2020? Google doch mal Everesting bzw. die Schweizer Variante Matterhoming. Vielleicht kannst du ja ein paar Clubkollegen dafür begeistern.