

Trainingsvorschläge Woche 22

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	25.05.2020	26.05.2020	27.05.2020	28.05.2020	29.05.2020	30.05.2020	31.05.2020
Kraft/Beweglichkeit	Ruhetag evtl. 30 Min Beweglichkeit	evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat)		evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat)			20 Min. Rumpfstabi direkt nach Rad
Schwimmen			Open-Water 40 Min. 10 Min locker 10 Min 3 Armzüge re./li 10 Min locker 10 Min kurze Sprints 10 Min ausschwimmen				
Rad		Radrennclub Bern 18:00 Uhr Forstzentrum				2 h Radfahren locker mit 3 x 15-20 Min. Kraft am Berg (z. B. Belpberg) Kraft am Berg = niedrige Umdrehung, aber nicht anaerob	3 h Radfahren locker
Laufen		STB-Training (siehe separate Posts im Clubchat)		Laufen 12 km locker mit 12 x 200 m zügig oder STB-Training (siehe separate Posts im Clubchat)	Laufen Bahn: 5 - 8 x 800 m zügig bis schnell Pause 30 Sek.	20 Min Koppellauf locker	

Tipp: Geneiesse das Wetter und nimm es diese Woche etwas lockerer.