

# Trainingsvorschläge Woche 23

Empfohlene Trainingsumfänge

bis olympische Distanz 5-8 h

Mitteldistanz 8-10 h

|                  | Mo   | Di  | Mi         | Do   | Fr  | Sa                         | So                             |
|------------------|--|---|------------|--|---|----------------------------|--------------------------------|
|                  | 01.06.2020   | 02.06.2020  | 03.06.2020 | 04.06.2020   | 05.06.2020  | 06.06.2020                 | 07.06.2020                     |
| <b>Kraft</b>     |  | ca. 25 min Rumpfttraining unter der Leitung von Michael Matthias<br>→ Zugangslink im Club-Chat nutzen                                 | Ruhetag    | evtl. Rumpf mit Michael (Zugangslink im Club-Chat) | siehe Lauftraining  |                            |                                |
| <b>Schwimmen</b> |  |   |            |  |   |                            |                                |
| <b>Rad</b>       | Fun-Ride:<br>Geh auf eine deiner Lieblingstrecken und drück aufs Tempo. Lass die Sau raus! | Training mit dem Radrennclub Bern<br><br>Treffpunkt:<br>18:00 Uhr, Forstzentrum   |            |  |   |                            | 2 h lockere Ausfahrt<br>danach |
| <b>Laufen</b>    |  | STB-Training (siehe separate Posts im Clubchat)<br><br>oder<br><br>lockerer Dauerlauf 60 min, darin enthalten mind. 10 min Laufschule |            | STB-Training (siehe separate Posts im Clubchat)    | 5 Runden à<br>- 50 Squats<br>- 40 Walking Lunges<br>- 30 Jump Squats<br>- 20 Jump Lunges<br>- 10 Jump Tucks<br>- 1 km Run | 20 min lockerer Koppellauf |                                |

Tipp: Spass muss sein