



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Grundlagenphase 2

Noch 8 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 7 h

13.05.- 19.05. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	1h 30min	Swim Plan 1 Stabi und dehnen		
Mi	1h	Rad HfmaxTest: 30min ein leicht bergig, 2000m so schnell du durchhalten kannst und am Ende einen Sprint über 12sec. Die höchste gemessene Hf ist deine Maximale, 10min ausrollen	Hfmax Test	
Do		Pause		
Fr	1h	Swim Plan 2		
Sa	1:15h	Lauf-Fettstoffwechsel: 12km Ga1		
So	2h	Koppeltraining: 90min Rad Ga1 mit Bergtraining (3x5min oder 1x10min bergauf einbauen im schweren Gang) 30min Lauf im Anschluss		

Bitte merkt euch die HFmax beim Laufen und Radeln. Dann könnt ihr eure Trainingsbereiche immer selbständig anpassen



Schwimmpläne

Swim Plan 1: - 1,8km

200m einschwimmen mit Technikübungen

300m richtig schön kraulen

4x200 Steigernd (1.GA1, 2.GA1/2, 3. GA2, 4. WSA)

8x25m Sprint, 30 sec Pause

2x100m Brust

200m aus

Swim Plan 2: 1,9km

200m ein mit Technikübungen

4x25m Sprints mit Paddels, Pause 20sec

2x50m Beine

100m Brust

4x300m Kraularme abwechselnd mit Paddels und Pullbuoy und ohne alles, 45sec Pause

2x50m Rückenbeine

100m aus

Abkürzungen:

Ga1 – ganz lockerer Ausdauerbereich, auch Fettverbrennungsbereich (darin könnt ihr euch immer unterhalten)

Ga2 – Sehr intensiv, noch schneller als das geplante Wettkampftempo

WSA – Wettkampftempo, damit sollt ihr das Gefühl für euer Tempo in Bamberg bekommen

Ka – Kraftausdauer, hier wird es immer bergig

Stabi – Krafttraining für die Rumpfmuskulatur inkl. Dehnübungen
