Gemeinsamer Restart

Plan 3 - 4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 1-2

1. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	30' niedrig GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	30		30			
Mittwoch	15' GAT1+ 6x4' GAT3; P=2' traben + 10' cooldown	59	16	19		24	
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	40' GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	40		40			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:	**Übungen für das Lauf ABC bzw. Krafttraining siehe separeter Übungsvorschlag**	229	46	159	0	24	0
		h		Prozent			
		3,8	20,1	69,4	0,0	10,5	0,0

2. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	25' GAT1 walken + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 25' GAT2 laufen	50		25	25		
Mittwoch	15' GAT1 + 8x4' GAT3; P=2' traben + 10' cooldown	71	20	19		32	
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	30' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe üer 80m	30	10	10	10		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:		251	60	124	35	32	0
		h		Prozent			
		4,2	23,9	49,4	13,9	12,7	0,0

GAT .... Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG .... Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz
WSA .... Unter **W**ettkampf**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen

Gemeinsamer Restart

Plan 3 - 4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 3-4

3. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	40' niedrig GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	40		40			
Mittwoch	60' Wechseltempolauf je 5' GAT1 und je 5' GAT2 - Vor jedem GAT2 Abschnitt eine Lauf ABC Übung über 30-40m einbauen	60		30	30		
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	50' niedrig GAT1 walken	50		50			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:		250	30	190	30	0	0
		h		Prozent			
		4,2	12,0	76,0	12,0	0,0	0,0

4. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	45' niedrig GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	45		45			
Mittwoch	Fahrtspiel: 10' GAT1 + 3'-6'-8'-4'-6' GAT3; P=3' traben + 10' auslaufen	59	12	20		27	
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	50' GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	50		50			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:		254	42	185	0	27	0
		h		Prozent			
		4,2	16,5	72,8	0,0	10,6	0,0

GAT .... Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG .... Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz
WSA .... Unter **W**ettkampf**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen

Gemeinsamer Restart

Plan 3 - 4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 5-6

5. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	30' GAT1 walken + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2 laufen	60		30	30		
Mittwoch	Fahrtspiel: 10' GAT1 + 4'-7'-5'-10'-4'-6' GAT3; P=3' traben + 10' auslaufen	71	15	20		36	
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	45' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	45	15	15	15		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:	**Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining**	276	60	135	45	36	0
		h		Prozent			
		4,6	21,7	48,9	16,3	13,0	0,0

6. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	40' niedrig GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	40		40			
Mittwoch	60' Wechseltempolauf je 5' GAT1 und je 5' GAT2 - Vor jedem GAT2 Abschnitt eine kurze Tempobeschleunigung über max. 40m einbauen	60		30	30		
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
Sonntag	120' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' niedrig GAT1 lange Walken	120	30	90			
Specials:		280	30	220	30	0	0
		h		Prozent			
		4,7	10,7	78,6	10,7	0,0	0,0

GAT .... Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG .... Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz
WSA .... Unter **W**ettkampf**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen

Gemeinsamer Restart

Plan 3 - 4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 7-8

7. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	50' niedrig GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	50		50			
Mittwoch	10' GAT1 + 5x6' GAT3; P=3' traben + 10' cooldown	62	22	10		30	
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	60' GAT1 walken + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	60		60			
Sonntag	120' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' niedrig GAT1 lange Walken	120	30	90			
Specials:		292	52	210	0	30	0
		h		Prozent			
		4,9	17,8	71,9	0,0	10,3	0,0

8. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	20' GAT1 walken + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 20' GAT2 laufen	40		20	20		
Mittwoch	10' GAT1 + 6x6' GAT3; P=2' traben + 10' cooldown	66	15	15		36	
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	60' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	60	20	20	20		
Sonntag	120' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' niedrig GAT1 lange Walken	120	30	90			
Specials:		286	65	145	40	36	0
		h		Prozent			
		4,8	22,7	50,7	14,0	12,6	0,0

GAT .... Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG .... Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz
WSA .... Unter **W**ettkampf**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen