

Ersteller: Lauf-blog.ch

Phase: Grundlagen

Saison: Winter

Typ: Anfänger-Fortgeschritten

Disziplin: Mitteldistanz

Schwerpunkte: Schwimmen, kurze intensive Einheiten für die Entwicklung der Geschwindigkeit, Indoor, Steigerung Ausdauerinheiten

Woche 1	Schwimmen		Fahrrad		Laufen		Kraft		Total Zeit
	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	
Mo	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Di	Ruhetag								
Mi					00:25:00	Nach Krafttraining: Ein Kilometer lockeres Einlaufen. Drei mal 400 Meter (GA3) mit 400 Meter Trabpause (REG) dazwischen. Ein Kilometer Auslaufen	00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Do	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Fr			00:25:00	Auf Spinningrad nach Krafttraining: 6 Minuten lockeres Einfahren. Drei mal 2 Minuten hohe Kadenz (bis GA3) abwechselnd mit 2 Minuten locker (REG). 6 Minuten Ausfahren			00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Sa	01:00:00	Schwimmtraining			01:30:00	Lauf im GA1 Bereich			02:30:00
So			01:00:00	Lockeres Kurbeln im REG bis GA1 Bereich	00:25:00	5 km Lauf im GA1 Bereich			01:25:00
	3:00:00		1:25:00		2:20:00		1:30:00 Total		8:15:00

Woche 2	Schwimmen		Fahrrad		Laufen		Kraft		Total Zeit
	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	
Mo	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Di	Ruhetag								
Mi					00:25:00	Nach Krafttraining: Ein Kilometer lockeres Einlaufen. Drei mal 400 Meter (GA3) mit 400 Meter Trabpause (REG) dazwischen. Ein Kilometer Auslaufen	00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Do	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Fr			00:25:00	Auf Spinningrad nach Krafttraining: 6 Minuten lockeres Einfahren. Drei mal 2 Minuten hohe Kadenz (bis GA3) abwechselnd mit 2 Minuten locker (REG). 6 Minuten Ausfahren			00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Sa	01:00:00	Schwimmtraining			01:45:00	Lauf im GA1 Bereich			02:45:00
So			01:15:00	Lockeres Kurbeln im REG bis GA1 Bereich	00:25:00	5 km Lauf im GA1 Bereich			01:40:00
	3:00:00		1:40:00		2:35:00		1:30:00 Total		8:45:00

Woche 3	Schwimmen		Fahrrad		Laufen		Kraft		Total Zeit
	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	
Mo	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Di	Ruhetag								
Mi					00:25:00	Nach Krafttraining: Ein Kilometer lockeres Einlaufen. Drei mal 400 Meter (GA3) mit 400 Meter Trabpause (REG) dazwischen. Ein Kilometer Auslaufen	00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Do			01:10:00	Auf Spinningrad: 10 Minuten Einfahren. 5 mal 5 Minuten schwerer Gang (GA2) dazwischen 5 Minuten locker Kurbeln (REG). 15 Minuten locker Ausfahren					01:10:00
Fr							00:45:00	Kraftplan	00:45:00
Sa	01:00:00	Schwimmtraining			02:00:00	Lauf im GA1 Bereich			03:00:00
So			01:30:00	Lockeres Kurbeln im REG bis GA1 Bereich	00:25:00	5 km Lauf im GA1 Bereich			01:55:00
	2:00:00		2:40:00		2:50:00		1:30:00 Total		9:00:00

Woche 4	Schwimmen		Fahrrad		Laufen		Kraft		Total Zeit
	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	Zeit	Training	
Mo	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Di	Ruhetag								
Mi					00:25:00	Nach Krafttraining: Ein Kilometer lockeres Einlaufen. Drei mal 400 Meter (GA3) mit 400 Meter Trabpause (REG) dazwischen. Ein Kilometer Auslaufen	00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Do	01:00:00	Schwimmtraining							01:00:00
Fr			00:25:00	Auf Spinningrad nach Krafttraining: 6 Minuten lockeres Einfahren. Drei mal 2 Minuten hohe Kadenz (bis GA3) abwechselnd mit 2 Minuten locker (REG). 6 Minuten Ausfahren			00:45:00	Kraftplan	01:10:00
Sa	01:00:00	Schwimmtraining			01:30:00	Lauf im GA1 Bereich			02:30:00
So			01:00:00	Lockeres Kurbeln im REG bis GA1 Bereich					01:00:00
	3:00:00		1:25:00		1:55:00		1:30:00 Total		7:50:00

Pulsbereiche	
REG	55-65 % Hfmax
GA1	65-75 % Hfmax
GA2	75-85 % Hfmax
GA3	85-95 % Hfmax
WSA	95-100 % Hfmax