

Trainingsplan Beispiel Athlet

Training mit System

Trainingsplan (auszufüllen von Trainer)				Trainingstagebuch (Athlet)		
Date	Sport	Trainingseinheit - Beschreibung	Zeit (hh:min:ss)	Zeit (hh:min:ss)	Strecke (km)	Kommentare / Bemerkungen
Woche 34	Schw.	10 x 50 Technik P 20 sek.; 10 x 100 m im Wechsel locker und mittelschnell P 30 sec.; 21 x 50 m 7x Kr. normal - schnell, 7 x mit Fingelpaddles - schnell, 7x mit Fingelpaddles und Pb mittel P je 20 sec.	1:00:00			
Mo, Aug. 17	Rad					
	Lauf					
	Sonst.	Stretching !!!	0:30:00			
	Schw.					
Di, Aug. 18	Rad	GA1 Intervalle; 7:30 min GA1 - 7:30 min REK	1:30:00			
	Lauf					
	Sonst.	Stretching	0:15:00			
	Schw.					
Mi, Aug. 19	Rad	GA1 DM; beliebig 5 x 1:00 min voll	1:30:00			
	Lauf	REK - GA1 - GA2 , Fartlek	0:30:00			
	Sonst.					
	Schw.					
	Schw.	4 X 400 jeweils 100 locker, 100 mittel, 100 locker, 100 schnell P 20 sek. Nach jedem 400er, Pyramide 400, 300, 200, 100 locker P 20 sek. jeweils die ersten 50 Technik	1:00:00			
Do, Aug. 20	Rad					
	Lauf					
	Sonst.	Kraft und Stabi	1:00:00			
	Schw.	(3 km am Stück GA2 :-) jede 4 Bahn schneller) - Zeit notieren	1:00:00			
Fr, Aug. 21	Rad	GA1 DM ; in den letzten 20:00 min 4 techn. Übungen	3:00:00			
	Lauf	Koppeln - 10:00 min Wtk Geschw. - 10 min GA2 - 10:00 min GA1	0:40:00			
	Sonst.					
	Schw.					
Sa, Aug. 22	Rad	wenn Zeit zusätzlich locker 20:00 - 30:00 min ausfahren				
	Lauf	Bahntraining Whm; 10 x 400 m Tempo 1:25 - 1:30 - alle gleiches Tempo; Pause 5:00 min	1:15:00			
	Sonst.					
	Schw.					
So, Aug. 23	Rad	AA Intervalle; 10:00 min GA1 - 2:30 min voll	1:30:00			
	Lauf	Koppeln GA1 locker	0:20:00			
	Sonst.	Stretching	0:45:00			