




TRAININGSPLAN ARLBERGER WADLBEISSER 13,5 km



Woche KW 25

KW 25	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag 17.06.2024							40:00 Min			Dauerlauf mit Lauf-ABC <hr/> Baue in deinen Dauerlauf 5min Lauf-ABC ein. Suche dir hierzu 4-5 verschiedene Übungen und führe diese auf einer Strecke von 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag 18.06.2024							32:00 Min	3,7 km		Hill-Reps <hr/> Hill-Reps: Suche dir eine Steigung mit 4-5%. Diese läufst du maximal schnell nach oben für 30sek, bevor du wieder locker nach unten zum Ausgangspunkt trabst. <u>Trainingsblauf:</u> Warm up - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 8 x 30 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Mittwoch 19.06.2024										
Donnerstag 20.06.2024							30:00 Min			Morgenlauf <hr/> Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Freitag 21.06.2024							45:00 Min			Athletik-Training <hr/> Bein-Balance- Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 3 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein durch.
Samstag 22.06.2024							01:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

KW 25	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 23.06.2024										
Gesamt			01:42 Std	00:45 Std		01:30 Std	03:57 Std	3,7 Km		

Woche KW 26


KW 26	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag 24.06.2024							01:00 Std			Dauerlauf mit Lauf-ABC <hr/> Baue in deinen Dauerlauf 5min Lauf-ABC ein. Suche dir hierzu 4-5 verschiedene Übungen und führe diese auf einer Strecke von 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag 25.06.2024							40:00 Min	4,8 km		Hill-Reps <hr/> Hill-Reps: Suche dir eine Steigung mit 4-5%. Diese läufst du maximal schnell nach oben für 30sek, bevor du wieder locker nach unten zum Ausgangspunkt trabst. <u>Trainingsblauf:</u> Warm up - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 5 x 30 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Aktiv - 05:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 5 x 30 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Mittwoch 26.06.2024										
Donnerstag 27.06.2024							30:00 Min			Morgenlauf <hr/> Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Freitag 28.06.2024							50:00 Min			Athletik-Training <hr/> Bein-Balance- Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 4 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein durch.

KW 26	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Samstag 29.06.2024							01:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)
Sonntag 30.06.2024										
Gesamt			02:10 Std	00:50 Std		01:30 Std	04:30 Std	4,8 Km		

Woche KW 27






KW 27	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag 01.07.2024							01:00 Std			Dauerlauf mit Lauf-ABC Baue in deinen Dauerlauf 5min Lauf-ABC ein. Suche dir hierzu 4-5 verschiedene Übungen und führe diese auf einer Strecke von 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag 02.07.2024							30:00 Min			Schwimmen
Mittwoch 03.07.2024										
Donnerstag 04.07.2024							30:00 Min			Morgenlauf Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Freitag 05.07.2024							50:00 Min			Athletik-Training Bein-Balance- Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 4 Serien mit je 12 Wiederholungen pro Bein durch.
Samstag 06.07.2024							01:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)
Sonntag 07.07.2024										
Gesamt	00:30 Std		01:30 Std	00:50 Std		01:30 Std	04:20 Std			

KW 28	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 14.07.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)






KW 29	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 21.07.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)


KW 30	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 28.07.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 31

KW 31	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag 29.07.2024							40:00 Min			Morgenlauf <hr/> Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Dienstag 30.07.2024							50:00 Min			Athletik-Training <hr/> Ganzkörpertraining Wärme dich vor dem Training auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe 3 Serien mit je 15 Wiederholungen aus.
Mittwoch 31.07.2024							40:00 Min			Schwimmen
Donnerstag 01.08.2024										
Freitag 02.08.2024							01:00 Std			Trail-Run <hr/> Gewöhne dich an unebenes Gelände und an das Abwärtslaufen. Versuche auch bergauf so gut wie möglich zu Joggen.
Samstag 03.08.2024										
Sonntag 04.08.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 32

KW 32	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag 05.08.2024							50:00 Min			Morgenlauf <hr/> Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Dienstag 06.08.2024							50:00 Min			Athletik-Training <hr/> Oberkörpertraining Wärme dich vor dem Training auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe 3 Serien mit je 15 Wiederholungen aus.
Mittwoch 07.08.2024							39:00 Min			Schwellenlauf <hr/> Führe zunächst 4min Tabata (20sek Vollgas-10sek traben) aus, bevor du direkt 5min sehr zügig aber nicht maximal läufst. Joggen dann locker 5min vor dem Auslaufen. Trainingsblauf: Warm up - 15:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 240 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 05:00 Min @ WSA (170 - 179 BPM) Schwelle Herzfrequenz Cool down - 15:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Donnerstag 08.08.2024										
Freitag 09.08.2024							01:45 Std			Trail-Run <hr/> Versuche bergauf zügig zu laufen und bergab die Beine wieder leicht zu lockern. Bleibe im unebenen Gelände konzentriert.
Samstag 10.08.2024										
Sonntag 11.08.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

KW 33	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 18.08.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

KW 34	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 25.08.2024							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining <hr/> Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

