# TRAININGSPLAN ARLBEGER WADLBEISSER Kurzstrecke



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							40:00 Min			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 vo 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag										
Mittwoch							30:40 Min	3,7 km		Hill-Reps: Suche dir eine Steigung mit 4-5%. Diese läufst du maximal schnell nach oben für 30sek, bevor du wieder locker nach unter zum Ausgangspunkt trabst.  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 8 x 20 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Donnerstag										
Freitag				•			40:00 Min			Athletik-Training  Bein-Balance-Training  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 3 Serien mit je 12 Wiederholungen pro Bein durch.
Samstag							01:00 Std			Ausdauertraining alternativ
Sonntag										Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern

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
Gesamt			01:10 Std	00:40 Std		01:00 Std	02:50 Std	3,6 Km		

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							45:00 Min			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										
Mittwoch							38:20 Min	4,7 km		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.  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 5 x 20 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Aktiv - 05:00 Min Aktiv - 5 x 20 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Donnerstag										
Freitag				•			45:00 Min			Athletik-Training  Bein-Balance-Training  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 4 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Beindurch.
Samstag							01:00 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern

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
Sonntag 30.06.2024										
Gesamt			01:23 Std	00:45 Std		01:00 Std	03:08 Std	4,7 Km		

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			•				45:00 Min			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										
Mittwoch							30:00 Min			Schwimmen
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training
										Bein-Balance-Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 4 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein durch.
Samstag						9	01:00 Std			Ausdauertraining alternativ
										Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										
Gesamt	00:30 Std		00:45 Std	00:50 Std		01:00 Std	03:05 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
Montag							40:00 Min			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										
Mittwoch							50:00 Min			Progressive Intervalle  Laufe immer 6min Intervalle, wobei du alle 2min das Tempo steigerst. Du läufst also drei verschiedene Tempobereiche. Dieletzten 2min so schnell wie möglich. Dann 4min Pause, bevor du die 6min insgesamt 3x wiederholst.  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min Aktiv - 3 x 120 " @ GA 2 (142 - 169 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 120 " @ WSA (170 - 179 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 120 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 240 " Cool down - 10:00 Min
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training  Ganzkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke.  Führe im Anschluss 3 Serien mit je 12 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						•	01:30 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

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
Montag			8				50:00 Min			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										
Mittwoch							01:00 Std			Progressive Intervalle  Laufe immer 6min Intervalle, wobei du alle 2min das Tempo steigerst. Du läufst also drei verschiedene Tempobereiche. Die letzten 2min so schnell wie möglich. Dann 4min Pause, bevor du die 6min 4x wiederholst.  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min Aktiv - 4 x 120 " @ GA 2 (142 - 169 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 120 " @ WSA (170 - 179 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 120 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 240 " Cool down - 10:00 Min
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training  Ganzkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke.  Führe im Anschluss 3 Serien mit je 15 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						8	01:30 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

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
Montag			8				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										
Mittwoch							01:10 Std			Progressive Intervalle  Laufe immer 6min Intervalle, wobei du alle 2min das Tempo steigerst. Du läufst also drei verschiedene Tempobereiche. Die letzten 2min so schnell wie möglich. Dann 4min Pause, bevor du die 6min 5x wiederholst.  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min Aktiv - 5 x 120 " @ GA 2 (142 - 169 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 120 " @ WSA (170 - 179 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 120 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 240 " Cool down - 10:00 Min
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training  Ganzkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke.  Führe im Anschluss 3 Serien mit je 15 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						6	01:40 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

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			8				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										
Mittwoch	•						30:00 Min			Schwimmen
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training  Ganzkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke.  Führe im Anschluss 4 Serien mit je 15 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						•	01:30 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

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							01:00 Std			Traillauf  Gewöhne dich an unebene Untergründe und gehe im Wald, am besten auf Trails, locker laufen. Taste dich langsam an das Bergablaufen heran.
Dienstag										
Mittwoch			<b>♣</b>				47:00 Min			Kraftausdauer  Bringe deinen Puls mit einem Treppenlauf nach oben (Dauer ca. 45sek), bevor du ohne Pause direkt das 3min-Intervall startest. Dieses soll zügig, über die gesamte Intervalldauer konstant, gelaufen werden. Trabe in der Pause locker.  Wiederhole 4x  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min Aktiv - 4 x 45 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 180 " @ GA 2 (142 - 169 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 180 " Cool down - 10:00 Min
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training  Oberkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 3 Serien mit je 12 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						•	01:40 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

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
Montag							01:00 Std			Traillauf  Gewöhne dich an unebene Untergründe und gehe im Wald, am besten auf Trails, locker laufen. Taste dich langsam an das Bergablaufen heran.
Dienstag										
Mittwoch							46:15 Min			Kraftausdauer  Bringe deinen Puls mit einem Treppenlauf nach oben (Dauer ca. 45sek), bevor du ohne Pause direkt das 4min-Intervall startest. Dieses soll zügig, über die gesamte Intervalldauer konstant, gelaufen werden. Trabe in der Pause locker. Wiederhole 3x  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min Aktiv - 3 x 45 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 240 " @ GA 2 (142 - 169 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 240 " Cool down - 10:00 Min
Donnerstag										
Freitag				•			50:00 Min			Athletik-Training  Oberkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 3 Serien mit je 15 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						•	01:40 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

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
Montag			8				01:00 Std			Gewöhne dich an unebene Untergründe und gehe im Wald, am besten auf Trails, locker laufen. Taste dich langsam an das Bergablaufen heran.
Dienstag										
Mittwoch			5				41:30 Min			Bringe deinen Puls mit einem Treppenlauf nach oben (Dauer ca. 45sek), bevor du ohne Pause direkt das 5min- Intervall startest. Dieses soll zügig, über die gesamte Intervalldauer konstant, gelaufen werden. Trabe in der Pause locker. Wiederhole 2x  Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min Aktiv - 2 x 45 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Aktiv - 05:00 Min @ GA 2 (142 - 169 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 05:00 Min Cool down - 10:00 Min
Donnerstag										
Freitag				<b>⊕</b> ,			50:00 Min			Athletik-Training  Oberkörpertraining funktionell  Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke.  Führe im Anschluss 4 Serien mit je 15 Wiederholungen pro Übung durch.
Samstag						•	01:40 Std			Ausdauertraining alternativ  Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										

KW 35	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag			<b>a</b>				01:00 Std			Traillauf
										Gewöhne dich an unebene Untergründe und gehe im Wald, am besten auf Trails, locker laufen. Taste dich langsam an das Bergablaufen heran.
Dienstag										
Mittwoch							30:00 Min			Schwimmen
Donnerstag										
Freitag										
Samstag			â							Arlberger Wadlbeisser
Sonntag										