

Trainingsplan - Rad



Name: Profi
 Zeitraum: 18.02.08 - 24.02.08

Trainingsphase: Grundlage II
 Wochenstunden: 29:00

	Montag 18. Feb.	Dienstag 19. Feb.	Mittwoch 20. Feb.	Donnerstag 21. Feb.	Freitag 22. Feb.	Samstag 23. Feb.	Sonntag 24. Feb.
Gesamtzeit	04:30	04:00	05:00	-	04:30	06:00	05:00
	00:20 KB Warm Up	00:20 KB Warm Up	00:20 KB Warm Up		00:20 KB Warm Up	00:20 KB	05:00 Gruppentraining, max.
	03:00 GA1 ohne Pausen	00:40 GA1 2x15x5 Speeddrills	00:50 GA2 2x20x5 Kraft		00:30 GA1	05:30 GA1 nur unteres GA1	1,5h GA2 in der Führung +
	00:10 KB Warm Down	02:50 GA1	03:10 GA1		00:10 max 10x6s x1 Anritte	00:10 KB Warm Down	Ortschildssprints
		00:10 KB Warm Down	00:20 GA1 einbeinig, 1 min im Wechsel		01:50 GA1		
			00:10 GA2 Konzentrationsdrill		00:10 KB Warm Down		
			00:10 KB Warm Down				
Kraft	01:00 Kraftprogramm I				01:30 Kraftprogramm II		