

**SPORTORDINATION**

Dr. Robert FRITZ - Sportmediziner
 Mag. Michael KOLLER, MPH - Sportwissenschaftler
 Alserstraße 27/1/6; 1080 Wien
 Tel.: 01-2280028 - www.sportordination.com



ÖSTERREICHISCHER
FRAUENLAUF

**4 Wochen Trainingsplan 2020**

Ziel: Stabilisierung der Grundlagenausdauer
 über die Sommermonate
[Frauenlauf 2021](#)

1. Trainingswoche								DOKUMENTATION						Kommentar
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0						0						
Dienstag	10' GAT1 + 6x40m Lauf ABC + 3 SL + 40' GAT2 inkl. alle 5min eine Lauf ABC Übung über 30m einbauen	50		10	40			0						
Mittwoch	Ruhetag	0						0						
Donnerst.	70' niedrig GAT1 laufen oder walken (gerne auch am Rad möglich)	70		70				0						
Freitag	Ruhetag (Krafttraining)	0						0						
Samstag	Intervalle am Rad: 15' GAT1 + 10x4' GAT3; P=2' locker treten + 10' ausradeln	93	28	25		20	20	0						
Sonntag	120' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' Long Jog	120	30	90				0						
Specials:		333	58	195	40	20	20	0	0	0	0	0	0	© Mag. Michael Koller
		h	Prozent					h	Prozent					www.sportordination.com
		5,6	17,4	58,6	12,0	6,0	6,0	0,0	#####	#####	#####	#####	#####	

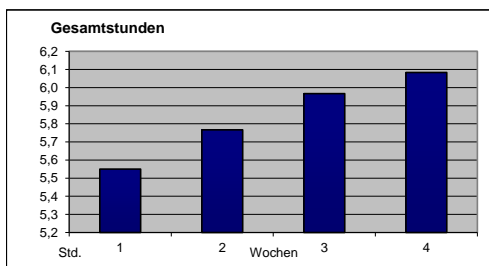
2. Trainingswoche								DOKUMENTATION						Kommentar
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0						0						
Dienstag	70' niedrig GAT1 Laufen oder Walken ev. am Rad	70		70				0						
Mittwoch	Ruhetag	0						0						
Donnerst.	90' Wechseltempo am Rad je 20' GAT1 und je 10' GAT2 (Oberrand!)	90		60	30			0						
Freitag	Ruhetag (Krafttraining)	0						0						
Samstag	10' GAT1 + 8x4' hoch GAT3 (ev. sogar im geplanten Wettkampftempo); P=2' traben + 10' auslaufen	66	10	24		16	16	0						
Sonntag	120' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' Long Jog	120	30	90				0						
Specials:		346	40	244	30	16	16	0	0	0	0	0	0	© Mag. Michael Koller
		h	Prozent					h	Prozent					www.sportordination.com
		5,8	11,6	70,5	8,7	4,6	4,6	0,0	#####	#####	#####	#####	#####	

3. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	90' niedrig GAT1 am Rad (ev. Laufen)	90		90			
Mittwoch	Ruhetag	0					
Donnerst.	Fahrtspiel: 10' GAT1 + 5'-7'-10'-4'-10' hoch GAT3 (ev. sogar im geplanten Wettkampftempo); P=3' traben + 10' auslaufen	68	12	20		20	16
Freitag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Samstag	40' GAT1 + 6x40m Lauf ABC + 3 SL + 40' GAT2	80		40	40		
Sonntag	120' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' Long Jog	120	30	90			
Specials:		358	42	240	40	20	16
		h	Prozent				
		6,0	11,7	67,0	11,2	5,6	4,5

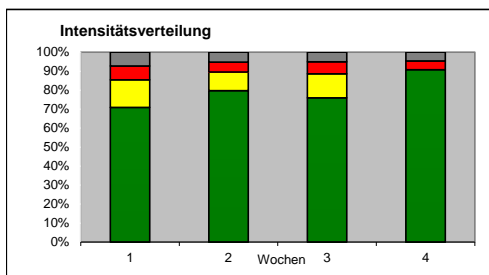
DOKUMENTATION						Kommentar
Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
0						
0						
0						
0						
0						
0						
0						
0						
0	0	0	0	0	0	© Mag. Michael Koller
h	Prozent					www.sportordination.com
0,0	#####	#####	#####	#####	#####	

4. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	100' niedrig GAT1 am Rad (ev. Walken oder 80' Laufen)	100		100			
Mittwoch	Ruhetag	0					
Donnerst.	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 30' HIIT Training (je 20sek volles Tempo und je 20' locker traben/gehen) + 10' auslaufen	55	10	15		15	15
Freitag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Samstag	100' Long Jog oder locker Walken	100		100			
Sonntag	110' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!)	110	30	80			
Specials:		365	40	295	0	15	15
		h	Prozent				
		6,1	11,0	80,8	0,0	4,1	4,1

DOKUMENTATION						Kommentar
Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
0						
0						
0						
0						
0						
0						
0						
0						
0	0	0	0	0	0	© Mag. Michael Koller
h	Prozent					www.sportordination.com
0,0	#####	#####	#####	#####	#####	



- 1. Woche: 5,6 Stunden
- 2. Woche: 5,8 Stunden
- 3. Woche: 6,0 Stunden
- 4. Woche: 6,1 Stunden



- WSA
- GAT3
- GAT2
- GAT1