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

Basic Phase

Basis mit Abwechslung

Plan 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 1-2

1. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	Ruhetag	0					
Mittwoch	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 15' HIIT Training je 150m schnell laufen und je 50m traben) + 10' cooldown	40	10	15		8	7
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	30' GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	30		30			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 90' niedrig GAT1 lange Walken	90	30	60			
Specials:	**Übungen für das Lauf ABC bzw. Krafttraining siehe separeter Übungsvorschlag**	160	40	105	0	8	7
		h		Prozent			
		2,7	25,1	65,8	0,0	4,7	4,4

2. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	Ruhetag	0					
Mittwoch	15' GAT1 + 3x10x20sek Power Workout; Pause = 1min gehen; Serienpause = 5min traben + 10' auslaufen (Übungsfolge: Tuck Jumps / Tappings / Burpees / Mountainclimbers / High Knee Run / Kicks / Strecksprünge / Hampelmänner / Ausfallschritte / Kniebeugen)	72	32	30			10
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	30' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe üer 80m	30	10	10	10		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 90' niedrig GAT1 lange Walken	90	30	60			
Specials:		192	72	100	10	0	10
		h		Prozent			
		3,2	37,5	52,1	5,2	0,0	5,2

GAT .... Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG .... Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz
WSA .... Unter **W**ettkampf**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen

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

Basic Phase

Basis mit Abwechslung

Plan 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 3-4

3. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	Ruhetag	0					
Mittwoch	60' Wechseltempolauf je 5' GAT1 und je 5' GAT2 - Vor jedem GAT2 Abschnitt eine Lauf ABC Übung über 30-40m einbauen	60		30	30		
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	40' niedrig GAT1 + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	40		40			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 90' niedrig GAT1 lange Walken	90	30	60			
Specials:		190	30	130	30	0	0
		h		Prozent			
		3,2	15,8	68,4	15,8	0,0	0,0

4. Trainingswoche								
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	Ruhetag	0					
Mittwoch	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 30' HIIT Training je 200m schnell laufen und je 50m traben + 10' auslaufen	55	10	15		15	15
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	35' niedrig GAT1 + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	35		35			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 90' niedrig GAT1 lange Walken	90	30	60			
Specials:		180	40	110	0	15	15
		h		Prozent			
		3,0	22,2	61,1	0,0	8,3	8,3

GAT .... Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG .... Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz
WSA .... Unter **W**ettkampf**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen