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

Trainingsplan Frühjahr 2021

Plan 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 5-6

5. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	Ruhetag	0					
Mittwoch	15' GAT1 + 3x10x30sek Power Workout; Pause = 1min gehen; Serienpause = 5min traben + 10' auslaufen (Übungfolge: Tuck Jumps / Tappings / Burpees / Mountainclimbers / High Knee Run / Kicks / Strecksprünge / Jumping Jacks / Lunches / Squats)	77	32	30			15
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	20' GAT1 + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2	50		20	30		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 90' niedrig GAT1 lange Walken	90	30	60			
Specials:	**Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining**	217	62	110	30	0	15
		h		Prozent			
		3,6	28,6	50,7	13,8	0,0	6,9

6. 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 kurze Tempobeschleunigung über max. 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	110' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:		200	30	140	30	0	0
		h		Prozent			
		3,3	15,0	70,0	15,0	0,0	0,0

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

Trainingsplan Frühjahr 2021

Plan 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 7-8

7. 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 250m schnell laufen und je 50m traben + 10' auslaufen	55	10	15		15	15
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	50' niedrig GAT1 + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	50		50			
Sonntag	110' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 100' niedrig GAT1 lange Walken	100	30	70			
Specials:		205	40	135	0	15	15
		h		Prozent			
		3,4	19,5	65,9	0,0	7,3	7,3

8. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	Ruhetag	0					
Mittwoch	15' GAT1 + 3x10x40sek Power Workout; Pause = 1min gehen; Serienpause = 5min traben + 10' auslaufen (Übungfolge: Tuck Jumps / Tappings / Burpees / Mountainclimbers / High Knee Run / Kicks / Strecksprünge / Jumping Jacks / Lunches / Squats)	83	37	25			21
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	20' GAT1 + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2	50		20	30		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 110' lange Walken	100	30	70			
Specials:		233	67	115	30	0	21
		h		Prozent			
		3,9	28,8	49,4	12,9	0,0	9,0

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