Gemeinsamer Restart

Plan 1 - 1 Trainingseinheit pro Woche
Woche 1-4

1. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	70' niedrig GAT1 walken	70		70			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	0					

2. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' GAT1 + 6x3' GAT3; P=2' traben + 10' cooldown	53	16	19		18	
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	0					

3. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	70' niedrig GAT1 walken	70		70			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	0					

4. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' GAT1 + 8x3' GAT3; P=2' traben + 10' cooldown	63	20	19		24	
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	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

Gemeinsamer Restart

Plan 1 - 1 Trainingseinheit pro Woche
Woche 4-8

5. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	70' niedrig GAT1 walken	70		70			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	0					

6. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	Fahrtspiel: 10' GAT1 + 3'-5'-7'-3'-6' GAT3; P=3' traben + 10' auslaufen	56	12	20		24	
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	0					

7. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	70' niedrig GAT1 walken	70		70			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	0					

8. Trainingswoche							
Tag	**Trainingseinheit**	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	Fahrtspiel: 10' GAT1 + 3'-6'-8'-4'-6' GAT3; P=3' traben + 10' auslaufen	59	12	20		27	
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttrainng pro Woche zu absolvieren	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