

Rahmentrainingsplan 02.01.2012- 01.05.2012

KW 1

02.01.2012- 08.01.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>						
<i>Dienstag</i>			50min Intervalle	15min locker einlaufen 8x200m + 200m Trabpause 15min locker auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle 60min	TF 85-100				
<i>Donnerstag</i>			40min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Schwerpunkt Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 60min	10min locker einfahren, 4x5min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>			70min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf	30min	Schwerpunkt Bauch/ Rücken

KW 2

09.01.2012- 15.01.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>						
<i>Dienstag</i>			55min Intervalle	15min locker einlaufen 10x200m + 200m Trabpause 15min locker auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle 60min	TF 85-100				
<i>Donnerstag</i>			45min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Schwerpunkt Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 60min	10min locker einfahren, 4x5min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>			80min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf	30min	Schwerpunkt Bauch/ Rücken

KW 3

16.01.2012- 22.01.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>						
<i>Dienstag</i>			60min Intervalle	15min locker einlaufen 12x200m + 200m Trabpause 15min locker auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle 60min	TF 85-100				
<i>Donnerstag</i>			50min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>			90min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf	30min	Bauch/ Rücken

KW 4

23.01.2012- 29.01.2012

Entlastungswoche!

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>						
<i>Dienstag</i>			40min GA1	Welliges Terrain, bergauf auf ordentlichen Abdruck und Kniehub achten		
<i>Mittwoch</i>	Rolle 40min	TF 85-100				
<i>Donnerstag</i>			40min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>			70min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf		

KW5

30.01.2012- 05.02.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			50min Intervalle	15min locker einlaufen, 10x200m, 10 Strecksprünge, 200m Trabpause 15min locker auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1/GA2 60min	10min locker einfahren 40min lang im Wechsel 1min GA2/ 3min GA1 10min locker ausfahren				
<i>Donnerstag</i>			50min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>			70min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf		

KW 6

06.02.2012- 12.02.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			55min Intervalle	15min locker einlaufen, 12x200m, 10 Strecksprünge, 200m Trabpause 15min locker auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1/GA2 60min	10min locker einfahren 40min lang im Wechsel 1:30 GA2/ 2:30 GA1 10min locker ausfahren				
<i>Donnerstag</i>			50min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 120min GA1	TF 80-100, flaches Terrain 2. Einheit!!!	70min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf		

KW 7

13.02.2012- 19.02.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			55min Intervalle	15min locker einlaufen, 8x300m, 10 Strecksprünge, 200m Trabpause 20min locker auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1/GA2 60min	10min locker einfahren 40min lang im Wechsel 2:00 GA2/ 2:00 GA1 10min locker ausfahren				
<i>Donnerstag</i>			50min GA1	+ 10min Lauf- ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 120min GA1	TF 80-100, flaches Terrain 2. Einheit!!!	80min GA1	Alle 10min 1x100m Steigerungslauf		

KW 8
20.02.2012- 26.02.2012

Enlastungswoche!

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			50min GA1	Welliges Terrain		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1 60min	10' TF 85 10' TF 90 10' TF100 10' TF 70 10' TF 80 10' TF 90				
<i>Donnerstag</i>			50min GA1	+ 10min Lauf-ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 90min GA1	TF 80-100, flaches Terrain				

KW 9

27.02.2012- 04.03.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			60min Intervalle	15min locker einlaufen 4x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1 60min	10' TF 85 10' TF 90 10' TF100 10' TF 70 10' TF 80 10' TF 90				
<i>Donnerstag</i>			50min GA1	+ 10min Lauf-ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 4x6min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 15min ausfahren				
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 120min GA1	TF 80-100, flaches Terrain	10min GA1	Koppellauf		

KW 10

05.03.2012- 11.03.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			60min Intervalle	15min locker einlaufen 4x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1 60min	10' TF 85 10' TF 90 10' TF100 10' TF 70 10' TF 80 10' TF 90				
<i>Donnerstag</i>			40min GA1	+ 10min Lauf-ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			50min GA1	auf hohe Schritt- frequenz achten!		
<i>Samstag</i>	Rolle 70min	15min locker einfahren, 3x8min KA TF 60- 70, Pause dazwischen je 5min locker, 20min ausfahren				
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 150min GA1	TF 80-100, flaches Terrain	10min GA1	Koppellauf		

KW 11

12.03.2012- 18.03.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			60min Intervalle	15min locker einlaufen 4x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle GA1 60min	10' TF 85 10' TF 90 10' TF100 10' TF 70 10' TF 80 10' TF 90				
<i>Donnerstag</i>			40min GA1	+ 10min Lauf-ABC	30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			50min GA1	auf hohe Schritt- frequenz achten!		
<i>Samstag</i>	Rad 120min	30min ein 3x8min KA am Berg, dazwischen je 10min easy, Rest locker aus	10min GA1	In Radklamotten locker laufen, dann direkt aufs Rad		
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 180min GA1	TF 80-100, flaches Terrain	10min GA1	Koppellauf		

KW 12

19.03.2012- 25.03.2012

Entlastungswoche

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			60min Intervalle	15min locker einlaufen 4x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle Intervalle 60min	15min einfahren 4x5min GA2 mit 5min Pause easy, 10min aus				
<i>Donnerstag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			40min GA1	+ 10min Lauf- ABC		
<i>Samstag</i>						
<i>Sonntag</i>	Rad/ MTB 120min GA1	TF 80- 100, flaches Terrain	10min GA1	Koppellauf		

KW 13

26.03.2012- 01.04.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			60min Intervalle	15min locker einlaufen 5x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle Intervalle 60min	15min einfahren 4x5min GA2 mit 5min Pause easy, 10min aus				
<i>Donnerstag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			50min GA1	auf hohe Schritt- frequenz achten!		
<i>Samstag</i>	Rad 120min	30min ein 3x10min KA am Berg, dazwischen je 10min easy, Rest locker aus	Lauf 20min	vorm Radfahren, 15min locker + 5min GA2, dann direkt aufs Rad!		
<i>Sonntag</i>	Rad 150min GA1	TF 80-100, flaches Terrain	10min GA1	Koppellauf		

KW 14

02.04-2012- 08.04.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			70min Intervalle	15min locker einlaufen 6x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rolle Intervalle 60min	15min einfahren 4x5min GA2 mit 5min Pause easy, 10min aus				
<i>Donnerstag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			40min GA1	auf hohe Schritt- frequenz achten!		
<i>Samstag</i>	Rad 120min	10min GA2 30min GA1 15min GA2 Rest GA1	Lauf 20min	vorm Radfahren, 10min locker + 10min GA2, dann direkt aufs Rad!		
<i>Sonntag</i>	Rad 150min GA1	TF 80- 100, flaches Terrain	10min GA1	Koppellauf		

KW 15

09.04.2012- 15.04.2012

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			70min Intervalle	15min locker einlaufen 7x1000m GA2 mit 3min Trabpause 15min auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rad 90min	20min einfahren 2x10min GA2 mit 10min Pause easy, Rest GA1 aus				
<i>Donnerstag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			40min GA1	auf hohe Schritt- frequenz achten!		
<i>Samstag</i>	Rad 120min	10min GA2 30min GA1 15min GA2 Rest GA1	Lauf 20min	vorm Radfahren, 10min locker + 10min GA2, dann direkt aufs Rad!		
<i>Sonntag</i>	Rad 150min GA1	TF 80- 100, flaches Terrain	20min	Koppellauf 5min GA2 15m GA1		

KW 16

16.04.2012- 22.04.2012

Erste Taper- Woche

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			Lauf 60min	Crescendo Tempo kontinuierlich steigern, so dass von 45- 53min WK- Tempo gelaufen wird, dann auslaufen		
<i>Mittwoch</i>	Rad 90min	20min einfahren 2x5min GA2 mit 10min Pause easy, Rest GA1 aus				
<i>Donnerstag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Freitag</i>			30min	+ 10min Lauf-ABC		
<i>Samstag</i>	Rad 120min	10min GA2 30min GA1 15min GA2 Rest GA1	Lauf 20min	vorm Radfahren, 10min locker + 10min GA2, dann direkt aufs Rad!		
<i>Sonntag</i>	Rad 90min GA1	TF 80- 100, flaches Terrain	15min	Koppellauf 5min GA2 10m GA1		

KW 17

23.04.2012-01.05.2012

Wettkampfwoche

	Rad	Inhalt	Laufen	Inhalt	Athletik	Inhalt
<i>Montag</i>					30min	Bauch/ Rücken
<i>Dienstag</i>			Lauf 50min	10min locker einlaufen 5x2min WK- Tempo, dazwischen je 2min locker traben, Rest GA1		
<i>Mittwoch</i>	Rad 90min	20min einfahren 2x5min GA2 mit 10min Pause easy, Rest GA1 aus				
<i>Donnerstag</i>			Lauf 30min	Lockerer GA1		
<i>Freitag</i>						
<i>Samstag</i>	Rad 120min	Lockerer GA1, darin eingebaut 3x3min WK- Tempo	Lauf , gekoppelt 20min	Lockerer Traben mit 3x100m Steigerungslauf		
<i>Sonntag</i>						
<i>Montag</i>	Rad, Vorbelastung 45min	easy mit 3x90sec WK- Tempo	Lauf, Vorbelastung 20min	Lockerer Traben mit 3x1min WK- Tempo		
<i>Dienstag</i>	DM Duathlon Oberursel					

Allgemeiner Hinweis:

Duathlon stellt eine sehr beanspruchende Belastung dar.

Bevor Sie das Training aufnehmen, sollten sie sich einer sportärztlichen Untersuchung unterziehen.

Mario Schmidt- Wendling/ sisu- training.de übernimmt keinerlei Haftung für eventuell auftretende Gesundheitsschäden.

Jeder Mensch als Individuum reagiert unterschiedlich auf die Belastungsvorgaben in einem Trainingsplan. Demzufolge werden einige unter- andere wiederum überfordert sein. Der oben angeführte Plan sollte demnach lediglich als Richtlinie verstanden werden und kann auch nicht den Anspruch an Individualität erfüllen.

Individuell erstellte Trainingspläne können beim Verfasser bestellt werden.

