

GA III/IV-Ausdauertraining

1. Woche

- Tag 1:** Pause oder 1 Std. locker Radeln
- Tag 2:** 2 Std. Radeln mit 10-15 Sprints á 2 Min. mit Puls max.
- Tag 3:** 1-1¹/₂ Std. Laufen mit Fahrtenspiel (Lauf in der Ebene mit Puls 65%+10-+20, bergauf und bergauf mit Puls max.
Beintraining (Beinstrecker, Beinbeuger, Waden, Adduktoren, Abduktoren, Beinpresse)
- Tag 4:** 1 Std. locker Radeln mit 10 Sprints á 6 Sec. mit Frequenz 180-200
- Tag 5:** 2 Std. Lauf mit Puls 65%+10-+20 und 8-10 Sprints á 4 Min. mit Puls 65%+30-+40
- Tag 6:** 1 -2 Std. locker Radeln oder Pause
- Tag 7:** 2-3 Std. Radeln mit Puls 65%+10-+20

2. Woche

- Tag 1:** Pause oder 1 Std. locker Radeln
- Tag 2:** 1-1¹/₂ Std. Laufen mit Puls 65%+10 mit 8-10 Intervallen á 2 Min. mit Puls max.
- Tag 3:** Beintraining (Beinstrecker, Beinbeuger, Waden, Adduktoren, Abduktoren, Beinpresse)
2 Std. Radeln mit 8 Intervallen á 5 Min. mit Frequenz 130-140
- Tag 4:** 1 Std. locker Radeln mit 8-10 Sprints á 6 Sec. mit Frequenz 180-200
- Tag 5:** 1¹/₂-2 Std. Lauf mit
30 Min. Puls 65%+40-+50
30 Min. Puls 65%+10-+20
30 Min. Puls 65%+40-+50
- Tag 6:** 3-5 Std. Radeln mit hohen Gängen und Sprints an Brücken und Hügeln
- Tag 7:** 3-5 Std. locker Radeln