




Build 1 - Woche 2 von 4 - Trainingsplan TS 18 Std. Mittwochsfahrer vom 16.05. bis 22.05.11

Swim				Soll			IST										
	Datum	Tag	Swim		Ausführ.	Swim	Pace	km									
	16. Mai	Mo				01:05		2,5							Vereinstraining		
	17. Mai	Di															
	18. Mai	Mi				01:00		2,4							Vereinstraining		
	19. Mai	Do															
	20. Mai	Fr															
	21. Mai	Sa				01:20		3,3							Vereinstraining		
	22. Mai	So															
	Summe		00:00			03:25		8,2									
Anmerkungen:																	

Bike	Soll				IST									
	Datum	Tag	Bike	Pace	Ausführ.	Bike	Pace	km	Ø km/h	Ø Watt	Ø Puls	hm		
	16. Mai	Mo												
	17. Mai	Di												
	18. Mai	Mi				02:06	1	60,2	28,7		110	610		GA 1
	19. Mai	Do				01:55	1	55,1	26,6			490		GA 1
	20. Mai	Fr												
	21. Mai	Sa												
	22. Mai	So												
	Summe		00:00			04:01		115,3				1.100		
	Anmerkungen:													



Kraft			Soll			IST							
	Datum	Tag	Kraft		Ausführ.	Kraft							
	16. Mai	Mo											
	17. Mai	Di											
	18. Mai	Mi											
	19. Mai	Do											
	20. Mai	Fr											
	21. Mai	Sa											
	22. Mai	So											
	Summe		00:00			00:00							
Anmerkungen:													

Zusammenfassung		Ist										Soll		Ist		
		Swim			Bike			Run			Kraft					
		Datum	Tag	Swim	Pace	km	Bike	Pace	km	Run	Pace	km	Kraft	Zeit	Zeit	km
		16. Mai	Mo	01:05		2,5				01:01	1:2	12,4		00:00	02:06	14,9
		17. Mai	Di							01:13	1:4	15,1		00:00	01:13	15,1
		18. Mai	Mi	01:00		2,4	02:06	1	60,2					00:00	03:06	62,6
		19. Mai	Do				01:55	1	55,1					00:00	01:55	55,1
		20. Mai	Fr							00:21	2	4,5		00:00	00:21	4,5
		21. Mai	Sa	01:20		3,3								00:00	01:20	3,3
		22. Mai	So							03:34	4	42,2		00:00	03:34	42,2
		Summe	03:25		8,2	04:01		115,3	06:09		74,2	00:00	00:00	13:35	197,7	
Wochenkommentar:		Taperingwoche für Hamburg Marathon. Bei 7 km schon gespürt, dass etwas nicht richtig in den Oberschenkeln läuft. Bereits bei km 11 nach den 2 kurzen Gefällen bei den Landungsbrücken Geschwindigkeit rausnehmen müssen. Erstes mal bei km 24 beide Oberschenkel dehnen müssen. Ganz schlimm dann ab km 31. Statt sub 3 wurde es eben dann sub 3:35 :(Vor 4 Jahren ist es in Barcelona ähnlich gelaufen. Auch schon bei 5 km gespürt, dass die Oberschenkel sich nicht normal anfühlen. Damals auch nach dem Gefälle bei der Sagrada Família bei km 17 das erste mal anhalten müssen und auch eine halbe Stunde durch Krämpfe verloren. Vermutlich lag es am Sonntag an zu vielem Süßen (Kuchen, Plundergebäck, Brezeln...) am Vortag und zu wenig trinken, das dann zum Mineralienmangel geführt hat. Unterstützt vielleicht auch noch durch die relativ schwül-heißen Bedingungen?														
Aussicht:		Mentale und körperliche Erholung. Bis Donnerstag kein Laufen, dass sich die Oberschenkel wieder regenerieren können.														