


Build 1 - Woche 3 von 4 - Trainingsplan TS 18 Std. Mittwochsfahrer vom 23.05. bis 29.05.11

Swim			Soll			IST									
	Datum	Tag	Swim		Ausführ.	Swim	Pace	km							
	23. Mai	Mo				01:05		2,3							Vereinstraining
	24. Mai	Di													
	25. Mai	Mi				01:00		2,5							Vereinstraining
	26. Mai	Do													
	27. Mai	Fr				01:55		3,4							einmal vormittags, einmal abends Vereinstraining
	28. Mai	Sa													
	29. Mai	So													
	Summe		00:00			04:00		8,2							
Anmerkungen:															

Bike	Soll				IST									
	Datum	Tag	Bike	Pace	Ausführ.	Bike	Pace	km	Ø km/h	Ø Watt	Ø Puls	hm		
	23. Mai	Mo				01:09	1	23,8	20,7			150		Regenativ mit MTB vor dem Schwimmtraining
	24. Mai	Di				02:48	1	77,2	27,5			390		GA1
	25. Mai	Mi				01:01	1	27,1	27,0			610		GA1 vor Schwimmtraining
	26. Mai	Do												
	27. Mai	Fr												
	28. Mai	Sa				02:58	1	74,0	25,1			950		Reg./GA1 Kaffee-Forentreff nach Gößweinstein
	29. Mai	So				05:34	1	164,2	29,4			1.830		Lange Fahrt
	Summe		00:00			13:30		366,3				3.930		
	Anmerkungen:													

Run		Soll				IST							
	Datum	Tag	Lauf	Pace	Ausführ.	Lauf	Pace	km	Ø Pace		Ø Puls	hm	
	23. Mai	Mo											
	24. Mai	Di											
	25. Mai	Mi											
	26. Mai	Do				00:51	1	10,1	5:01				Testlauf - wieder Oberschenkelkrampf bei leichter Bergabpassage :-)
	27. Mai	Fr											
	28. Mai	Sa				00:30	1	6,1	4:55				Testlauf auf Laufband im Gym. Ohne Beschwerden :-)
	29. Mai	So				00:30	1	6,1	4:57				Koppellauf nach langer Radfahrt
	Summe		00:00			01:51		22,3					
	Anmerkungen:												

Kraft			Soll			IST									
	Datum	Tag	Kraft		Ausführ.	Kraft									
	23. Mai	Mo													
	24. Mai	Di													
	25. Mai	Mi													
	26. Mai	Do													
	27. Mai	Fr				00:40								Kraft - Erhaltungstraining. Immer 15 - 20 Wiederholungen	
	28. Mai	Sa													
	29. Mai	So													
	Summe			00:00			00:40								
Anmerkungen:															

			Ist									Soll			Ist		
Zusammenfassung			Swim			Bike			Run			Kraft					
	Datum	Tag	Swim	Pace	km	Bike	Pace	km	Run	Pace	km	Kraft	Zeit	Zeit	km		
	23. Mai	Mo	01:05		2,3	01:09	1	23,8					00:00	02:14	26,1		
	24. Mai	Di				02:48	1	77,2					00:00	02:48	77,2		
	25. Mai	Mi	01:00		2,5	01:01	1	27,1					00:00	02:01	29,6		
	26. Mai	Do							00:51	1	10,1		00:00	00:51	10,1		
	27. Mai	Fr	01:55		3,4							00:40	00:00	02:35	3,4		
	28. Mai	Sa				02:58	1	74,0	00:30	1	6,1		00:00	03:28	80,1		
	29. Mai	So				05:34	1	164,2	00:30	1	6,1		00:00	06:04	170,3		
	Summe		04:00		8,2	13:30		366,3	01:51		22,3	00:40	00:00	20:01	396,8		
Wochenkommentar:			Regenerationwoche für die stark lädierten Oberschenkel vom Hamburg Marathon. Deshalb bis Donnerstag nur schwimmen und radfahren. Donnerstag wieder Krampf im Oberschenkel beim lockeren GA1-Lauf bekommen. Nur noch mit reduzierter Geschwindigkeit nach Hause laufen können. War eine umfangbetonte Woche mit niedriger Belastung.														
Aussicht:			Nächste Woche wird wieder Kraftausdauer mit langem Koppellauf in's Programm mit aufgenommen. Wenn die Oberschenkel halten auch wieder ein langer Lauf.														