



Build 2 - Woche 1 von 4 - Trainingsplan TS 18 Std. Mittwochsfahrer vom 06.06. bis 12.06.11

Swim			Soll			IST									
	Datum	Tag	Swim		Ausführ.	Swim	Pace	km							
	6. Jun	Mo	01:00		GA2 - 1	01:00		2,3							Vereinstraining
	7. Jun	Di													
	8. Jun	Mi				01:00		2,4							Vereinstraining
	9. Jun	Do	01:00		RT - 12										
	10. Jun	Fr													
	11. Jun	Sa	01:30		GA1 - 4	01:00		2,4							Freiwasser
	12. Jun	So													
	Summe		03:30			03:00		7,1							
Anmerkungen:															

Bike	Soll				IST									
	Datum	Tag	Bike	Pace	Ausführ.	Bike	Pace	km	Ø km/h	Ø Watt	Ø Puls	hm		
	6. Jun	Mo												
	7. Jun	Di	01:15	1:4	(klick)									
	8. Jun	Mi	03:30	1:2/3	WK-Training									
	9. Jun	Do				02:34	1:2/3	83,5	32,6		121	350		3 x 30min im WK-Tempo. Ø 35,9 km/h bei Ø 131 Puls
	10. Jun	Fr												
	11. Jun	Sa				03:27	1	104,0	30,1					Lange Radfahrt Lauf-Bayreuth
	12. Jun	So	05:00	1	Flach	03:12	2/3	103,8	32,4			700		3 x 1 h Intervalle. 2. Intervall im WK-Tempo (dazwischen 1/2h Koppellauf)
	Summe	09:45				09:13		291,3				1.050		
Anmerkungen:														

Run	Soll				IST									
	Datum	Tag	Lauf	Pace	Ausführ.	Lauf	Pace	km	Ø Pace		Ø Puls	hm		
	6. Jun	Mo				01:03	1:3	12,7	4:57					Lauftreff SVB-Bayreuth letztes Drittel GA 1/2 -Tempo
	7. Jun	Di	01:30	1,4	Tempo	02:32	1:3	30,3	5:01					Langer Lauf, erstes Drittel langsam, 2. Drittel schnell, 3. Drittel langsam
	8. Jun	Mi	01:00	2	WK-Training	01:04	1	11,4	5:31					SVB-Lauftreff, Reg.
	9. Jun	Do												
	10. Jun	Fr	02:30	1	Dauerlauf									
	11. Jun	Sa												
	12. Jun	So	00:30	1	Koppellauf	01:32	1	18,6	4:54					3 x 1/2 Std. Koppellauf zwischen den 1 Std. Radeinheiten
	Summe		05:30			06:11		73,0						
	Anmerkungen:													

Kraft			Soll			IST									
	Datum	Tag	Kraft		Ausführ.	Kraft									
	6. Jun	Mo													
	7. Jun	Di													
	8. Jun	Mi													
	9. Jun	Do													
	10. Jun	Fr													
	11. Jun	Sa													
	12. Jun	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
	6. Jun	Mo	01:00		2,3				01:03	1:3	12,7		01:00	02:03	15,0	
	7. Jun	Di							02:32	1:3	30,3		02:45	02:32	30,3	
	8. Jun	Mi	01:00		2,4				01:04	1	11,4		04:30	02:04	13,8	
	9. Jun	Do				02:34	1:23	83,5					01:00	02:34	83,5	
	10. Jun	Fr											02:30	00:00	0,0	
	11. Jun	Sa	01:00		2,4	03:27	1	104,0					01:30	04:27	106,4	
	12. Jun	So				03:12	2/3	103,8	01:32	1	18,6		05:30	04:44	122,4	
	Summe		03:00		7,1		09:13		291,3	06:11		73,0	00:00	18:45	18:24	371,4
Wochenkommentar:		Die ganze Woche vorsichtig angegangen wegen den noch vorhandenen Bandscheibenschmerzen und im Hinblick sich nicht auszuspornen um evtl. beim Mönchshol-Triathlon am Sonntag mitzumachen. Am Samstag dann beschlossen nicht teilzunehmen um den Rücken zu schonen und lieber dafür ein verschärftes Koppeltraining @home zu machen. D.h. 3 x 1 Std. Rad jeweils mit jew. 1/2 Std. Koppelauf. Erstes und drittes Intervall leicht unterhalb des Wettkampftempos. Zweites Intervall im Wettkampftempo. War kurzweilig und mal wieder ein neuer Trainingsreiz und schult das Tempogefühl für Rad und Lauf.														
Aussicht:		Nächste 4 Tage wird kaum Training möglich sein. Habe aber mal in das Reisegepäck die Laufsachen eingepackt. Vielleicht findet sich in Iwanowo (Russland) in der Nähe des Hotels ein Park?														