

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

Datum	Tag	Soll			IST								
		Swim		Ausführ.	Swim	Pace	km						
6. Jun	Mo	01:00		GA2 - 1	01:00		2,3						Vereintraining
7. Jun	Di												
8. Jun	Mi				01:00		2,4						Vereintraining
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												
<b>Summe</b>		<b>03:30</b>			<b>03:00</b>		<b>7,1</b>						
Anmerkungen:													

Datum	Tag	Soll			IST									
		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)	
<b>Summe</b>		<b>09:45</b>			<b>09:13</b>		<b>291,3</b>				<b>1.050</b>			
Anmerkungen:														

Datum	Tag	Soll			IST								
		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
<b>Summe</b>		<b>05:30</b>			<b>06:11</b>		<b>73,0</b>						
Anmerkungen:													

Datum	Tag	Soll			IST								
		Kraft		Ausführ.	Kraft								
6. Jun	Mo												
7. Jun	Di												
8. Jun	Mi												
9. Jun	Do												
10. Jun	Fr												
11. Jun	Sa												
12. Jun	So												
<b>Summe</b>		<b>00:00</b>			<b>00:00</b>								
Anmerkungen:													

Datum	Tag	Ist										Soll			Ist		
		Swim			Bike			Run			Kraft	Zeit	Zeit	km	Zeit	Zeit	km
		Swim	Pace	km	Bike	Pace	km	Run	Pace	km	Kraft						
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;2/3	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			
<b>Summe</b>		<b>03:00</b>		<b>7,1</b>	<b>09:13</b>		<b>291,3</b>	<b>06:11</b>		<b>73,0</b>	<b>00:00</b>	<b>18:45</b>	<b>18:24</b>	<b>371,4</b>			
<p>Wochenkommentar: Die ganze Woche vorsichtig angegangen wegen den noch vorhandenen Bandscheibenschmerzen und im Hinblick sich nicht auszupowern um evtl. beim Mönchshof-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. Koppellauf. 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.</p>																	
<p>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?</p>																	