

Build 2 - Woche 2 von 4 - Trainingsplan TS 18 Std. Mittwochsfahrer vom 13.06. bis 19.06.11

Swim			Soll		IST									
	Datum	Tag	Swim		Ausführ.	Swim	Pace	km						
	13. Jun	Mo	01:00		RT - 2									
	14. Jun	Di												
	15. Jun	Mi												
	16. Jun	Do	01:00		RT - 11									
	17. Jun	Fr												
	18. Jun	Sa	01:30		GA2 -12	01:00		2,6					400er Intervalle	
	19. Jun	So												
	Summe		03:30			01:00		2,6						
Anmerkungen:														

Bike			Soll			IST									
	Datum	Tag	Bike	Pace	Ausführ.	Bike	Pace	km	Ø km/h	Ø Watt	Ø Puls	hm			
	13. Jun	Mo													
	14. Jun	Di	01:15	1:4	(klick)										
	15. Jun	Mi	04:00	1:2/3	WK-Training										
	16. Jun	Do				00:44	1	20,8	28,7		113	160		GA1 - Abruch wegen einsetzendem Regen, dafür dann gelaufen	
	17. Jun	Fr				04:02	1:2/3	131,8	32,8		127	515		8 x 20min im WK-Tempo, Ø 34,8 km/h bei Ø 133 Puls	
	18. Jun	Sa													
	19. Jun	So	05:00	1	Flach	02:45	1	73,8	26,7		112	860		GA1 - sollte lange Fahrt werden. Abruch wg. Regen	
	Summe			10:15			07:31		226,4				1.535		
Anmerkungen:															

Run			Soll			IST									
	Datum	Tag	Lauf	Pace	Ausführ.	Lauf	Pace	km	Ø Pace		Ø Puls	hm			
	13. Jun	Mo													
	14. Jun	Di	01:30	1,4	Tempo	00:40	1	7,1	5:40				Kurzer DL in der Mittagspause		
	15. Jun	Mi	01:00	2	WK-Training										
	16. Jun	Do				01:35	1,4	20,3	4:41				10er Tempowechsel wie im Plan beschrieben		
	17. Jun	Fr	02:30	1	Dauerlauf	01:03	1:2	12,8	4:50				Koppellauf		
	18. Jun	Sa													
	19. Jun	So	01:15	1	Koppellauf	00:32	1	6,4	5:00				Laufband, Hügelprogramm		
	Summe		06:15			03:50		46,6							
Anmerkungen:															

Kraft			Soll			IST									
	Datum	Tag	Kraft		Ausführ.	Kraft									
	13. Jun	Mo													
	14. Jun	Di													
	15. Jun	Mi													
	16. Jun	Do													
	17. Jun	Fr													
	18. Jun	Sa													
	19. Jun	So				00:40								Erhaltungstraining	
	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			
	13. Jun	Mo											01:00	00:00	0,0			
	14. Jun	Di							00:40	1	7,1		02:45	00:40	7,1			
	15. Jun	Mi											05:00	00:00	0,0			
	16. Jun	Do				00:44	1	20,8	01:35	1,4	20,3		01:00	02:19	41,1			
	17. Jun	Fr				04:02	1;2/3	131,8	01:03	1;2	12,8		02:30	05:05	144,6			
	18. Jun	Sa	01:00		2,6								01:30	01:00	2,6			
	19. Jun	So				02:45	1	73,8	00:32	1	6,4	00:40	06:15	03:57	80,2			
	Summe		01:00		2,6	07:31		226,4	03:50		46,6	00:40	20:00	13:01	275,6			
<p>Wochenkommentar: Wegen der Russlandreise Montag bis Mittwoch nicht trainieren können außer einen kleinen kurzen Lauf in der Mittagspause. Am Donnerstag beim Versuch die Kraftausdauerinheit mit dem Koppellauf zu machen vom Regen überrascht worden. Auch am Sonntag die lange Radfahrt abbrechen müssen. Mehr ging zeitlich leider nicht. Woche muß fast als Regenerationswoche gebucht werden, da langer Lauf und lange Radeinheit fehlen.</p>																		
<p>Aussicht: In der Folgewoche alle geforderten Einheiten erfüllen.</p>																		