

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

Datum	Tag	Soll			IST							
		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:												

Datum	Tag	Soll			IST							
		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:												

Datum	Tag	Soll			IST							
		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:												

Datum	Tag	Soll			IST							
		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:												

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							
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			
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.																		
Aussicht: In der Folgewoche alle geforderten Einheiten erfüllen.																		