


**Peak - Woche 1 von 3 - Trainingsplan TS 18 Std. Mittwochsfahrer vom 04.07. bis 10.07.11**

Swim			Soll		IST									
	Datum	Tag	Swim	Ausführ.	Swim	Pace	km							
	4. Jul	Mo	01:00	RT - 6	00:55		2,2							Vereinstraining
	5. Jul	Di												
	6. Jul	Mi			01:05		2,5							Vereinstraining
	7. Jul	Do	01:00	RT - 12										
	8. Jul	Fr			01:00		2,5							10 x 200 m WK-Tempo
	9. Jul	Sa	01:30	GA1 - 18										
	10. Jul	So												
	Summe		03:30			03:00		7,2						
Anmerkungen:														

Bike	Soll				IST									
	Datum	Tag	Bike	Pace	Ausführ.	Bike	Pace	km	Ø km/h	Ø Watt	Ø Puls	hm		
	4. Jul	Mo												
	5. Jul	Di	01:15	1:4	(klick)	01:29	1:4	44,1	29,7		122	540		GA1 mit 6 x 90 sec. Intervalle
	6. Jul	Mi	03:30	1:2/3	WK-Training									
	7. Jul	Do				03:27	1:2/3	114,6	33,3		127	490		1 Std. einfahren, 1 Std. knapp unter WK-Tempo, 1,25 Std. WK-Tempo
	8. Jul	Fr												
	9. Jul	Sa				05:07	1	144,4	28,2		121	1.860		Lange Fahrt, gut profiliert ins Fichtelgebirge mit mehreren Steigerungen
	10. Jul	So	05:30	1	Flach									
	<b>Summe</b>		<b>10:15</b>			<b>10:03</b>		<b>303,1</b>				<b>2.890</b>		
	Anmerkungen:													

Run			Soll			IST									
	Datum	Tag	Lauf	Pace	Ausführ.	Lauf	Pace	km	Ø Pace		Ø Puls	hm			
	4. Jul	Mo				01:32	1:4	19,0	4:49					10er-Intervalle	
	5. Jul	Di													
	6. Jul	Mi	01:30	2	WK-Training	00:56	1	10,3	5:26					GA1-Lauftreff SVB	
	7. Jul	Do				01:15	1:2	15,2	4:57					Koppellauf, ab 30 min gesteigert	
	8. Jul	Fr	02:00	1	Dauerlauf										
	9. Jul	Sa				00:20	1	4,0	5:02					Koppellauf GA1	
	10. Jul	So	00:20	1	Koppellauf										
	Summe		03:50			04:03		48,5							
Anmerkungen:															

Kraft			Soll			IST									
	Datum	Tag	Kraft		Ausführ.	Kraft									
	4. Jul	Mo													
	5. Jul	Di													
	6. Jul	Mi													
	7. Jul	Do													
	8. Jul	Fr													
	9. Jul	Sa													
	10. Jul	So													
	Summe			00:00			00:00								
Anmerkungen:															

			Ist												Soll			Ist		
Zusammenfassung			Swim			Bike			Run			Kraft								
	Datum	Tag	Swim	Pace	km	Bike	Pace	km	Run	Pace	km	Kraft	Zeit	Zeit	km					
	4. Jul	Mo	00:55		2,2				01:32	1:4	19,0		01:00	02:27	21,2					
	5. Jul	Di				01:29	1:4	44,1					01:15	01:29	44,1					
	6. Jul	Mi	01:05		2,5				00:56	1	10,3		05:00	02:01	12,8					
	7. Jul	Do				03:27	1:2/3	114,6	01:15	1:2	15,2		01:00	04:42	129,8					
	8. Jul	Fr	01:00		2,5								02:00	01:00	2,5					
	9. Jul	Sa				05:07	1	144,4	00:20	1	4,0		01:30	05:27	148,4					
	10. Jul	So											05:50	00:00	0,0					
	Summe		03:00		7,2	10:03		303,1	04:03		48,5	00:00	17:35	17:06	358,8					
Wochenkommentar:			Sollzeit erfüllt. Langer Lauf, den ich Sonntag machen wollte, musste ausfallen. Wieder in den unteren Rücken "reingefahren". Kein Sport möglich. Bin froh wenn bald die Ironman's kommen und das Training reduziert werden kann.																	
Aussicht:			Mal sehen wie es mit dem Rücken weitergeht. Sonst eben Tapering.																	