

Trainingsplan Woche 1



Schwerpunkt:	Einstieg und Gewöhnung an regelmäßiges Training
Inhalt:	Verbesserung der Ausdauer
Besonderheiten: (Urlaub - Krank - weniger Zeit)	
Umfang:	3-4 Einheiten

Einheiten:

Name	Beschreibung
GA	Grundlagenausdauer - Verbesserung der Grundlagenausdauer <ul style="list-style-type: none"> kontinuierlich im Bereich G1 an Anstiegen/Bergen zurückhalten und Tempo verringern, Leistungsspitzen vermeiden
Dehnen	Dehnen der Muskulatur – evtl. leichtes Krafttraining zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur (Rücken / Bauch) <ul style="list-style-type: none"> entweder nach jedem Training für ca. 10 Minuten oder als extra Einheit in der Woche für ca. 30 Minuten

Beispiel für einen Wochenaufbau:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	GA 0:45 h		GA 0:45 h			GA 1:30 h

Trainingsplan Woche 2



Schwerpunkt:	Einstieg und Gewöhnung an regelmäßiges Training
Inhalt:	Verbesserung der Ausdauer
Besonderheiten: (Urlaub - Krank - weniger Zeit)	
Umfang:	3-4 Einheiten

Einheiten:

Name	Beschreibung
GA	Grundlagenausdauer - Verbesserung der Grundlagenausdauer <ul style="list-style-type: none"> kontinuierlich im Bereich G1 an Anstiegen/Bergen zurückhalten und Tempo verringern, Leistungsspitzen vermeiden
Dehnen	Dehnen der Muskulatur – evtl. leichtes Krafttraining zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur (Rücken / Bauch) <ul style="list-style-type: none"> entweder nach jedem Training für ca. 10 Minuten oder als extra Einheit in der Woche für ca. 30 Minuten

Beispiel für einen Wochenaufbau:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	GA 1:00 h		GA 1:00 h			GA 1:30 h

Trainingsplan Woche 3



Schwerpunkt:	Einstieg und Gewöhnung an regelmäßiges Training
Inhalt:	Verbesserung der Ausdauer
Besonderheiten: (Urlaub - Krank - weniger Zeit)	
Umfang:	3-4 Einheiten

Einheiten:

Name	Beschreibung
GA	Grundlagenausdauer - Verbesserung der Grundlagenausdauer <ul style="list-style-type: none"> kontinuierlich im Bereich G1 an Anstiegen/Bergen zurückhalten und Tempo verringern, Leistungsspitzen vermeiden
Dehnen	Dehnen der Muskulatur – evtl. leichtes Krafttraining zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur (Rücken / Bauch) <ul style="list-style-type: none"> entweder nach jedem Training für ca. 10 Minuten oder als extra Einheit in der Woche für ca. 30 Minuten

Beispiel für einen Wochenaufbau:

<i>MO</i>	<i>DI</i>	<i>MI</i>	<i>DO</i>	<i>FR</i>	<i>SA</i>	<i>SO</i>
	GA 1:00 h		GA 1:00 h		GA 0:30h	GA 1:30 h

Trainingsplan Woche 4



Schwerpunkt:	Einstieg und Gewöhnung an regelmäßiges Training
Inhalt:	Verbesserung der Ausdauer
Besonderheiten: (Urlaub - Krank - weniger Zeit)	
Umfang:	3-4 Einheiten

Einheiten:

Name	Beschreibung
GA	Grundlagenausdauer - Verbesserung der Grundlagenausdauer <ul style="list-style-type: none"> kontinuierlich im Bereich G1 an Anstiegen/Bergen zurückhalten und Tempo verringern, Leistungsspitzen vermeiden
Dehnen	Dehnen der Muskulatur – evtl. leichtes Krafttraining zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur (Rücken / Bauch) <ul style="list-style-type: none"> entweder nach jedem Training für ca. 10 Minuten oder als extra Einheit in der Woche für ca. 30 Minuten

Beispiel für einen Wochenaufbau:

<i>MO</i>	<i>DI</i>	<i>MI</i>	<i>DO</i>	<i>FR</i>	<i>SA</i>	<i>SO</i>
	GA 1:00 h		GA 1:00 h		GA 0:45h	GA 1:45 h

Trainingsplan Woche 5



Schwerpunkt:	Einstieg und Gewöhnung an regelmäßiges Training
Inhalt:	Verbesserung der Ausdauer
Besonderheiten: (Urlaub - Krank - weniger Zeit)	
Umfang:	3-4 Einheiten

Einheiten:

Name	Beschreibung
GA	Grundlagenausdauer - Verbesserung der Grundlagenausdauer <ul style="list-style-type: none"> kontinuierlich im Bereich G1 an Anstiegen/Bergen zurückhalten und Tempo verringern, Leistungsspitzen vermeiden
Dehnen	Dehnen der Muskulatur – evtl. leichtes Krafttraining zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur (Rücken / Bauch) <ul style="list-style-type: none"> entweder nach jedem Training für ca. 10 Minuten oder als extra Einheit in der Woche für ca. 30 Minuten

Beispiel für einen Wochenaufbau:

<i>MO</i>	<i>DI</i>	<i>MI</i>	<i>DO</i>	<i>FR</i>	<i>SA</i>	<i>SO</i>
	GA 1:00 h		GA 1:00 h		GA 1:30h	GA 2:00 h

Trainingsplan Woche 6



Schwerpunkt:	Aktive Erholung
Inhalt:	Leichte Ausfahrten im unteren GA Bereich
Besonderheiten: (Urlaub - Krank - weniger Zeit)	
Umfang:	2-3 Einheiten

Einheiten:

Name	Beschreibung
KB	Grundlagenausdauer – aktive Erholung <ul style="list-style-type: none"> kontinuierlich im unteren Bereich G1 oder leicht darunter. flache Strecke wählen
Dehnen	Dehnen der Muskulatur – evtl. leichtes Krafttraining zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur (Rücken / Bauch) <ul style="list-style-type: none"> entweder nach jedem Training für ca. 10 Minuten oder als 1-2 extra Einheit in der Woche für ca. 30 Minuten
Regeneration	Zusätzliche Regeneration <ul style="list-style-type: none"> nutze auch die freie Zeit für zusätzliche Regeneration, wie Sauna und Massagen

Beispiel für einen Wochenaufbau:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	GA 0:30 h		GA 0:30 h			GA 1:00 h