



Datum	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
Montag 05.01.09				
Dienstag 06.01.09			diese Woche einen Tick schneller bitte km im ruhigen Bereich, ca. 5:27min/km	
Mittwoch 07.01.09				
Donnerstag 08.01.09			5min Einlaufen, Technikteil möglichst auf der Laufbahn: 4 Übungen, jede Übung 4x: 40m Lauf-ABC-Übung + 40m technisch sauber und richtig zügig (Wettkampftempo) laufen + 20m Gehen, 2x 2km Grundlagenausdauer2-Intervalle in ca. ca 4:35 min pro km bzw. 1:50 min pro 400m-Runde) je 1min Gehen+1min traben als aktive Pause, 1km auslaufen	
Freitag 09.01.09				
Samstag 10.01.09	400m Einschwimmen, 2x Startsprung + 10m Del Beine unter Wasser + 15m Kraul Sprint + 25m locker, 1minP, 2x das Ganze mit Rücken (Wasserstart), je 1min P, 200m locker ohne Kraul, Pyramide: 300-200-100-50m-25m (+25m locker)-50m-100m-200m-300m, die 400m jeweils in ca. 8:40 min, desto kürzer die Strecke desto schneller bis 25m Sprint, zwischen jedem Durchgang: 40sec Pause + 2x25m KrTÜ + 25m KrZeitlupe + 10sec Pause, am Ende 100m Ausschwimmen			
Sonntag 11.01.09		Intervallprogramm auf der Rolle: intensiv wird an den Frequenzfähigkeiten gearbeitet: 10min Einfahren, 10min Technikübungen: 1min einbeinig li, 1min einbeinig rechts, 1min rückwärtstreten, 1min Unterlenker, 1min freihändig, 1min Füße spitz halten, 1min hochfrequent, 1min einbeinig links, 1min einbeinig rechts, 1 min lockern, so jetzt aber: Pyramide von 100 bis 160U/min je Stufendauer 30sec (gesamt=6:30min), 2 min locker, Pyramide von 100 bis 180U/min je Stufendauer 20sec (gesamt=5:40min), 2min locker, Pyramide von 100 bis 200U/min je Stufendauer 10sec (gesamt=3min), 2min Pause, 10min locker ausfahren	zügig nach dem Rad aufgekoppelt: 1km in 4:48min/km + 2km in 5:27min/km, Dehnung	