



Datum	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
Montag 16.03.09	400m Einschwimmen, 6x100m Lagen Start immer mit einer anderen Schwimmart, je 25sec P, 100m lo bel, 4x25m RüBeine+25m Kr Beine, je 20 sec P, jetzt wirds intensiv: 8x50m KA2 (intensive Kraftausdauer mit Paddles und Pullbuoy) in 54,0 sec, je 40 sec P, 5x100m Kr GA1 in 2:17,0 min, je 20 sec P, 2x200m Kr langes Gleiten ohne Zeitvorgabe, je 30sec P, 8x50m KA2 (intensive Kraftausdauer mit Paddles und Pullbuoy) in 54,0 sec, je 45 sec P, 6x100m Kr langes Gleiten, keine Geschwindigkeitsvorgabe, je 20-25sec P, 200m Ausschwimmen			
Dienstag 17.03.09		150-180min Rad mit rund 90U/min und Puls 117-153, darin eingebaut: 5x8min Kraftausdauer: bei Puls von ca. 137 eine Trittfrequenz von 60U/min, 5min Ausfahren	14km im Grundlagenbereich, ca. 5:21 min/km darin selbständig eingebaut 2x1km höheres Tempo von ca. 4:29 min/km	
Mittwoch 18.03.09	400m Einschwimmen, 4 Übungen: 2x25m Kombinationsübung + 25m locker beliebig, 4 Übungen: 2x25m Kraultechnikübung + 25m Kraul Zeitlupe, 200m individuelle Vorbereitung auf den 50m-Test (Startsprung, kurze Sprints, Steigerungen), 50m-Test, 200-400m locker mit individueller Vorbereitung auf den 400m-Test (langes Gleiten, Steigerungen, Austesten welche Geschwindigkeit welche Endzeit ergeben würde...), 400m-Test!!, 200m-600m Ausschwimmen			Athletikprogramm 2 Level 3
Donnerstag 19.03.09			10km Erholungslauf, ca. 5:51 min/km	
Freitag 20.03.09		180min Grundlagenausfahrt hochfrequent und niederpulsig (90U/min bei Puls 134)		
Samstag 21.03.09	400m Einschwimmen, 4x100m Lagen + 20sec P + 100m mit je 25m Wechsel zwischen KrBeine und Brust gesamt, 6x100m Rücken: 50m KA mit Paddles und Pullbuoy + 50m ruhig (bei einer 50m-Schwimmbahn startest du den 2. Durchgang ohne P+P und nimmst diese dann für den zweiten 50er auf, je 18sec P, 100m locker beliebig, 4x600m: 1. Durchgang: 25m KA2 + 575m KA1, Durchschnittsgeschwindigkeit höher als 2:17,0 min pro 100m, 2. Durchgang 25m KA2 + 475m KA1 + 100m GA1, 3. Durchgang 25m KA2 + 375m KA1 + 200m GA1, 4. Durchgang 25m KA2 + 275m KA1 + 300m GA1, je 2min Pause, alle Durchgänge in gleicher Zeit, das bedeutet dass der steigende Anteil ohne Paddles recht zügig geschwommen werden muss um die Zeit halten zu können, 200m Ausschwimmen		der lange Lauf: 28km in 5:14 min/km	
Sonntag 22.03.09		220min Grundlagenausfahrt im Bereich von 75-95U/min und Puls von 117-153 dabei eingebaut 5 Ortseingangssprints (das Ortseingangsschild ist jeweils das Ziel und wird ab Sichtbarkeit angesprintet)	zügig nach dem Rad aufgekoppelt: 2km in 4:42min/km + 10km in 5:15min/km, Dehnung	Athletikprogramm 1 Level 4