



Datum	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
Montag 16.02.09	400m Einschwimmen, 9x50m Lagen, 1. Durchgang gesamt, 2. nur Arme mit Pullbuoy, 3. nur Beine, je 15 sec P, 6x100 Lagen 1. Durchgang gesamt, 2. nur Arme mit Pullbuoy, 3. nur Beine, je 25 sec P, 200m locker beliebig, 5x300m KA1 mit Paddles und Pullbouy in ca. 6:37min + 100m GA1 (ohne P+P) in 2:17,0 min, je 1min P, 200m Ausschwimmen			
Dienstag 17.02.09		130min MTB in leicht bis mittel profiliertem Gelände mit rund 90U/min und Puls 117-153 oder Rollenprogramm: 10min Einfahren, 8x1 min einbeinig links + 1min einbeinig rechts + 1 min beidbeinig hochfrequent (>100U/min), 5x7min Kraftausdauer: bei Puls von ca. 137 eine Trittfrequenz von 60U/min, 5min Ausfahren	12km im Grundlagenbereich, ca. 5:21 min/km mit Endspurt den vorletzten Kilometer, den letzten dann locker Traben, fast gehen	
Mittwoch 18.02.09			10min Einlaufen, 10min leichte Rumpfaktivierung (AT-Programm 0), 10x40sec LABC+60m dynamisches Laufen, Schnelligkeitsausdauerprogramm, diese Woche eine Serie mehr: 3x8x100m Steigerung: 100m das Tempo steigern, max. Geschwindigkeit über die Start/Ziellinie, Abbremsen, Umdrehen wieder an die Start/Ziellinie gehen und wieder los (Pause max. 6-8 sec), nach einer 8er-Serie 100m gehen, 5min Auslaufen	Athletikprogramm 2 Level 3
Donnerstag 19.02.09				Massage oder Sauna
Freitag 20.02.09			10min Einlaufen, 6x400m Steigerung aus einer Lauf-ABC-Übung hin zum normalen Lauf, Geschwindigkeit steigern bis 5km-Wettkampf-geschwindigkeit je 45sec, 3 x 3 km GA1 in 5:21 min/km + 2km GA2 in 4:29min + 500m in 10km-Wettkampfgeschwindigkeit in 1:59min – keine Pause dazwischen (Fahrenspiel), 5min Auslaufen	Athletikprogramm 2 Level 2
Samstag 21.02.09	600m Einschwimmen, 8x25m Kraul Sprint (mit 10m DelB unter Wasser) + 25m locker beliebig, mind. 30sec P, 200m Rücken, 2 Versuche a 50m mit Pullbouy mit so wenig Zügen wie möglich (Züge zählen), 5x200m mit 4 Zügen mehr auf 50m als das Minimum, 200m locker ohne Kraul, 2. Serie: 5x200m mit 4 Zügen mehr auf 50m als das Minimum, 200m Ausschwimmen		der lange Lauf ist wieder da: 19km im ruhigen Bereich, ca. 5:21min/km	
Sonntag 22.02.09		140min Grundlagenausfahrt, wenn wegen des Wetters es sinnvoll ist, auch gerne mit dem MTB in leicht profiliertem Gelände mit rund 90U/min und Puls 117-144 dabei eingebaut 4x4min Kraftausdauer bei konstantem bis leicht erhöhtem Puls bei Trittfrequenz von 60-70U/min	zügig nach dem Rad aufgekoppelt: 2km in 4:42min/km + 7km in 5:15min/km, Dehnung	Athletikprogramm 1 Level 4