



Datum	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
Montag 19.01.09				
Dienstag 20.01.09			10min Einlaufen, 10min leichte Rumpfaktivierung (AT-Programm 0), 20x20sec LABC + zurücktraben, 13x200m in 1km-Wettkampfgeschwindigkeit also ca. 39 sec., die Pausen gestaltest du selbstständig so lang, dass es dir möglich ist alle Durchgänge in einem konstanten Tempo zu laufen	
Mittwoch 21.01.09	400m Einschwimmen, 4 Übungen a 2x50m Kraul-Technikübung + 50m Kraul flüssig und technisch gut, je 20-25 sec P, 8x50m: 1. Durchgang 10m Kraul Beine mit Pullbuoy in der Hand + 40m Kraul nur Arme mit Pullbouy zwischen den Beinen, 2. Durchgang 15m Kraul Beine + 35m Kraul Arme, 3. Durchgang 20m KrBeine, jeden Durchgang 5m mehr Beine und dafür 5m weniger Arme, nach jedem Durchgang 15 sec P, 200m locker beliebig, 6x200m KA1 mit Paddles und Pullbouy in ca. 4:25min + 100m GA1 (ohne P+P) in 2:19,8min, je 45sec P, 200m Ausschwimmen			vor dem Schwimmen: Athletikprogramm 0 Level 3
Donnerstag 22.01.09				Massage oder Sauna
Freitag 23.01.09			der längere Lauf bleibt dir treu 13km im ruhigen Bereich, ca. 5:27min/km	
Samstag 24.01.09		leichtes Kraftausdauerprogramm auf der Rolle: 10min Einfahren mit mehr als 100U/min, 5x2:30min ohne Pause je 30 sec einbeinig links+30sec gesamt+30 sec einbeinig rechts+30sec gesamt+30 sec ganz locker, 5min Pause locker rollern oder nochmal auf Toilette oder was zu trinken holen, 8x10min die Trittfrequenz senken bei konstantem Puls im Grundlagenbereich um 139 jede Minute um 5 U/min von 100 bis 55 U/min, nach 10min je 3min locker rollen, 10min locker ausfahren		
Sonntag 25.01.09		90min 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 3x3min Kraftausdauer bei konstantem bis leicht erhöhtem Puls bei Trittfrequenz von 60-70U/min	zügig nach dem Rad aufgekoppelt: 1km in 4:48min/km + 3km in 5:23min/km, Dehnung	Athletikprogramm 2 Level 3