

12 Wochen Trainingsplan “à la carte” Phase 1



Einstieg 1 Basis Training 85-90% Grundausdauer	Einstieg 2 Kondi/Ausdauer 80-85% GA	Phase 1 Ausdauer/Tempo 75-80% GA	Phase 2 Spez. Training Ausdauer und Speed 75-80% GA	Wettkampf Spez. Training
<i>1+ 10 Woche</i>	<i>10+1 Woche</i>	<i>12+1 Woche</i>	<i>12+1 Woche</i>	<i>4 Woche</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
40/6	40/6	50/9	40/6	40/8	50/12	60/20	50/15	60/18	60/20	75/25	60/18
40/10	40/10	50/14	40/10	40/12	40/10	50/14	40/10	40/12	50/15	50/12	40/10
60 F	60 W	60B15	60 F	60B20	80W28	90B30	60W20	80 F	90W38	90B40	60 W
124	124	120	124	100	120	136	115	150	125	138	132
16	16	40	16	40	50	64	45	30	75	77	28
140'	140'	160'	140'	140'	170'	200'	150'	180'	200'	215'	160'

Phase 1 = 75% Grundlagenausdauer, 25% Tempo