



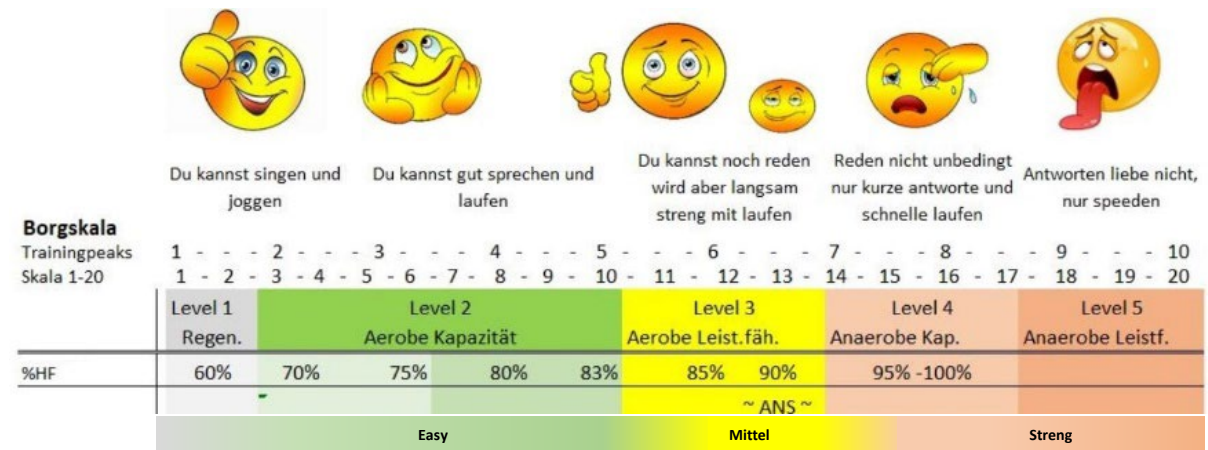
Woche 17 26-02.05.2021 2 Kraft - 1swim - 3velo (2Kombi) – 2 Lauf (2Kombi) +1Berglauf **STRENGWEEK**

Kombi Trainingseinheiten extra für Indoor (Roller/ Laufband) oder auch Roller Indoor und laufen Outdoor. Dazu ein Outdoor Lauftraining Tempo oder Berglauf Intervall.

Disziplin	Inhalt (Volume erhöhen 2x pro Disziplin)	Dauer	Schwerpkt.
Lauf Intervall	Einlaufen 10'(Minuten) Lauf ABC + 5 Steigerungslauf über 80-100m (schönelaufen) 3x10minuten Bergauflaufen + locker zurück joggen zu Startpunkt (regelmässig laufen oder leicht schneller werden). Auslaufen, Anschliessend Dehnen.	90'	Technik Kraft Ausdauer
Swim	SRLG Verein, Trockentraining (Kraft mit Gummiband) oder See (30')	60'	
Kombi 9 Indoorvelo + Laufen	Velo <u>Warmup 8'</u> : 2 Serie von [2x (30'', Rb 30'' Lb) + 2' bB] <u>Kraft 18'</u> : 5x(1'L3 100TF +2'aP 60-70TF) dann 3aP L1-2 <u>LF/Tempo 12'</u> : 3x (2' Level4-5 mit ca.110TF /2' Level1-2= aP) <u>Ausfahren 10'</u> : Locker ausfahren und Run starten Laufen 30' : 8' Level1, 5' L3, 5' L2, 5'L4, 7L1. +Stretching	90'	Kombi Training Velo Kraft + Lauf
Kombi 10 Indoorvelo + Laufen	Velo <u>Warmup 8'</u> : 2 Serie von [2x (30'', Rb 30'' Lb) + 2' bB] <u>LF/Speed 15'</u> : 2 Serie von [3x (45'' L4 110TF / 45'' L1-2= aP)] Erholung zwischen Serien 5' aP L1-2 <u>Speed 15'</u> : 5x (45'' L4 120TF /60'' Level1-2= aP) <u>Ausfahren 5'</u> : Locker ausfahren und Run starten Laufen 30' : 6' L1, 4'L2, 3x(2'L5 +aP1'), 9' L2-L1. +Stretch	60-75'	Kombi Training Velo (Speed +Tempo) + Lauf
Velo 3	Ausdauer 2Std bis 2.5 Std Bergauf (Richtung Melchtal 😊)	120'	Kraft Ausdauer
Athletic	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf -Beine		
Athletic	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf -Arme		
Erholung	Wellness Massage Blackroll Stretching Yoga...		Erholung

Kombitraining Erklärung:

Lb: Linksbein - Rb: Rechtsbein – bB: Beide Beine - Level1-5 siehe Trainingsintensität –aP: aktive Pause
TF: Trittfrequenz - Stretch: Stretching/Dehnen – L2, L4: Level 2, Level 4 -- L1-2: Level 1bis2 (=Locker)
LF: Leistungsfähigkeit



ZSR-Nr.: L281389, EMfit-Nr: 200943, Qualicert Kursleiter ID-Nr: 18909, IUD-Nr: CHE-182.862.244