

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt:**
Wettkämpfe**Makrozyklus: WP 2-1 Wochen 21 - 24**

W	21 I	22 II	23 III	24
MO	Ruhetag	Ruhetag	WM	Ruhetag
DI	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') 10' GA1 Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15" Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	Wiederholungsmethode 15 min GA1 4 x 4 min Sprint Pause jeweils 5 - 8 min 15 min GA1 8 x 30" Sprint Pause 1min Rest GA1	WM	60 – 80' GA1
MI	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	WM	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft
DO	15' GA1 S-Formen 6 x 1' Sprint (P 1') 15' GA1 6 x 1' Sprint (P1') 15' GA1	15' GA1 (2' P) 10' GA2 (2'P) 5' WA (2'P) 10' GA1 (2'P) 5 GA2 (2'P) 5 GA1	WM	Karlo
FR	Ivrea	10' GA1 10' GA2 6 x 20" Sprint (P1') Pause lockeres Fahren 10' GA1 6 x 30" Sprint (P1') 10' GA1 10' GA2	WM	Karlo
SA	Ivrea	Muota	WM	Karlo
SO	Ivrea	Muota	WM	Karlo

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt: Kraft****Makrozyklus: VP1.3****Wochen 48 - 51**

Ziel: viele KM

W	48 I	49 II	50 III	51 L
MO	Krafttraining Max + Rumpfkraft	Krafttraining Max + Rumpfkraft	Krafttraining Maxkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Maxkraft + Rumpfkraft
DI	Distanzfahrt 18 km GA1	Distanzfahrt 18 km GA1	Distanzfahrt 18 km GA1	90' + Fahrtspiele GA1/ GA2
MI	Krafttraining Maxkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Max + Rumpfkraft	Krafttraining Maxkraft + Rumpfkraft	20' GA1 10' GA2 30' GA1 5 x 1km GA1(1' P)
DO	8x 2km GA1 (2')	20' GA1 10' GA2 30' GA1 5 x 1km GA1(1' P)	6x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	20' GA1 10 x 1km GA1 (P1')
FR	Krafttraining Max + Rumpfkraft	Krafttraining Max + Rumpfkraft	Krafttraining Max + Rumpfkraft	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1')
SA	Zeitfahrt + 10 km GA1	Andermatt	Wintercup	15' GA1 3x 5' GA2 (P 1') 15' GA1 3x 5' GA2 (P 1') 6 x 15" (45" Pause)
SO	Ruhetag	Andermatt	KZ	Ruhetag

Krafttraining: 3x **Rumpfkrafttraining** nicht vergessen

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt: Ausdauer + Kraftausdauer Makrozyklus: VP 2.1 Wochen 1 - 4**

W	1 I	2 II	3 III	4 L
MO	Spezialprogramm	Spezialprogramm	Ruhetag	Ruhetag
DI			Wassertraining 30' GA1 3 x 5' WA (P 2') 2 x 10' mit Gewicht 10' GA1	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2')
MI			Krafttraining Maxkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Maxkraft + Rumpfkraft
DO			Tenero	Wassertraining 90' GA1 Fahrtspiele
FR			Tenero	Wassertraining 20' GA1 20' GA2 20' GA1 (Pause 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')
SA			Tenero	Wintercup Fribourg
SO		Testrennen ca 20'	Tenero	10' GA1 2 x 10' GA2 mit Gewicht oder Bremse 10' GA1 2 x 10' GA2 mit Gewicht oder Bremse (Pause je 1')

Spezialprogramm: 14 Tage mit möglichst vielen Kilometern (Ziel: mind. 200 km). Ca 25% davon mit Gewicht oder Bremse (nicht mehr als 20' am Stück)
Rumpfstabi nicht vergessen!

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt: Aufbau Kraft + Schnelligkeit Makrozyklus: VP 2.2****Wochen 4 - 7**

W	4 I	5 II	6 III	7 IV
MO	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
DI	Wassertraining 30' GA1 3 x 5' WA (P 2') 2 x 10' mit Gewicht 10' GA1 5 x 30'' Sprint (P 1')	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') 30' GA1	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA2 Rest GA1	10' GA1 30' GA1 mit alle 50'' → 10'' Sprint 30' GA1
MI	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	
DO	Wassertraining 90' GA1 Fahrtspiele	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA2 Rest GA1	Wassertraining 90' 10'GA1 3x (12'GA1, 6' GA2, 2'WA) Pause 2' Rest GA1	Bretagne
FR	Wassertraining 3x 20' GA1 (P 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	Bretagne
SA	Wintercup	Wassertraining 20' GA1 20' GA2 20' GA1 (Pause 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')	Wassertraining 60' GA1	Bretagne
SO	90' Fahrtspiele GA1 / GA2 Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	10' GA1 2 x 10' GA2 mit Gewicht oder Bremse 10' GA1 2 x 10' GA2 mit Gewicht oder Bremse (Pause je 1')	Wassertraining 3x 20' GA1 (P 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')	Bretagne

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt: Schnelligkeit Makrozyklus: WP 1.1 Wochen 9 - 12**

W	9 I	10 II	11 III	12 IV
MO	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
DI	Wiederholungsmethode: 10' GA1 4 x 3' Sprint (Pause 5 – 7 min) Immer gleiche Strecke fahren. 20' GA1	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') 10' GA1 Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') 10' GA1 Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	Lauftraining oder Schwimmen
MI	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft (IK) + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft (IK) + Rumpfkraft	90 min Fahrtspiel GA1/ GA2
DO	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1	Wassertraining 20' GA1 20' GA2 20' GA1 (Pause 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')
FR	Wassertraining 10' GA1 Intermittierendes Training 20' GA1 mit alle 2' 20'' Sprint 10' GA1 Fulda	Krafttraining Schnellkraft (wie Di) + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft + Rumpfkraft	Wildwassertraining Programm nach Absprache mit Kristin
SA	Fulda	90' Fahrtspiele GA1 / GA2	Wassertraining 60' GA1	TL Ostern
SO	Fulda	Wassertraining 3x 20' GA1 (P 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')	Testfahrt 20' Rest GA1	TL Ostern

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt:**

Wettkämpfe + Wildwassertraining

Makrozyklus: WP 1.2**Wochen 13 - 16**

W	13 I	14 II	15 III	16 IV
MO		Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
DI	Ruhetag	3 x 10' GA1 (P 2') 10' GA1 Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	Wiederholungs- methode: 10' GA1 4 x 3' Sprint (Pause 5 – 7 min) Immer gleiche Strecke fahren. 20' GA1	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') 10' GA1 Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)
MI	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft (IK) + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	90 min Fahrtspiel GA1/ GA2
DO	Wassertraining 10' GA1 8 x 20'' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 30'' Sprint (P 1') Rest GA1	90 min Fahrtspiel GA1/ GA2 /Anteil GA2 ca 20%)	Wassertraining 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 30'' Sprint (P 1') Rest GA1	Wassertraining 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 30'' Sprint (P 1') Rest GA1
FR	Enza	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	Enz	Wassertraining 20' GA1 20' GA2 20' GA1 (Pause 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')
SA	Enza	90' Fahrtspiele GA1 / GA2	Enz	Rappi
SO	Enza	Wassertraining 3x 20' GA1 (P 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')	Enz	Birs

Trainingsplanung Fabio**Schwerpunkt:**

Wettkämpfe + Wildwassertraining

Makrozyklus: WP 1-2**Wochen 17 - 20**

W	17 I	18 II	19 III	20 IV
MO	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
DI	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') 10' GA1 Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	Wiederholungsmethode 15 min GA1 4 x 5 min Sprint Pause jeweils 5 - 8 min 15 min GA1 8 x 30'' Sprint Pause 1min Rest GA1	60 – 80' GA1
MI	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	Ivrea	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft
DO	Mantova	Ivrea	15' GA1 (2' P) 10' GA2 (2'P) 5' WA (2'P) 10' GA1 (2'P) 5 GA2 (2'P) 5 GA1	Wassertraining 20' GA1 20' GA2 20' GA1 (Pause 2') 5 x Sprint 15'' (P 1')
FR		Ivrea	Eyrieux	Krafttraining Maximalkraft + Rumpfkraft
SA		Ivrea		Wildwassertraining
SO		Ivrea		Wildwassertraining