

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt: Stehvermögen****Makrozyklus: WP 1.2****Wochen 15 - 18**

W	15 I	16 II	17 III	18 L
MO	10' GA1 4 x 5' WA mit Gewicht oder Bremse (P 1') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren) Rest GA1	Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Schnellkraft (IK)	Kein Wassertraining Krafttraining Schnellkraft (IK)	2km GA1 2km GA2 2km WA Pause 5' Rest GA1
DI	10' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 30'' Sprint, (P: 3') Ausfahren	2km GA1 2km GA2 2km WA Pause 5' Rest GA1	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')
MI	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination→ explosiv) + Rumpfkraft	Einfahren 15min 3 x 8 min Wiederholungsmetho de Pause 5 - 10' Rest GA1 Krafttraining Schnellkraft	Wassertraining 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 15' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1 Krafttraining Schnellkraft	Ruhetag
DO	6 x 2km GA1 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	Ivrea
FR	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1')	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	Ivrea
SA	Testrennen 15-18 min Rest GA1	Ivrea	Distanzfahrt 60' - 90' GA1/GA2 Fahrtspiel	Ivrea
SO	Nach Lust und Laune	Ivrea	Ruhetag	Ivrea

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt Kraft****Makrozyklus: VP 2.1****Wochen 2 - 5**

W	2I	2 II	4 III	5 L
MO	Distanzfahrt 70' GA1 Krafttraining Maxkraft	TL Tenero	Distanzfahrt 70' GA1 Krafttraining Maxkraft	Distanzfahrt 70' GA1
DI	10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15" Sprint (P 1'45" lockeres fahren) Rest GA1	TL Tenero	10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15" Sprint (P 1'45" lockeres fahren) Rest GA1	10' GA1 4 x 8' GA 2 mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 Rest GA1
MI	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Maxkraft	Ruhetag	5' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 2'WA, 30" Sprint, P: 3') Ausfahren Krafttraining Maxkraft	20' GA1 10' GA2 30' GA1 5 x 1km GA1(1' P)
DO	8x 2km GA1 (2')	Krafttraining Maxkraft 8x 2km GA1 (2')	Krafttraining 6x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	20' GA1 10 x 1km GA1 (P1')
FR	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Maxkraft	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Maxkraft	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Maxkraft	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1')
SA	TL Tenero	20' GA1 20' GA2 30' GA1 5 x 20" Sprint (P 1')	Wintercup	Erholungsweekend (Skifahren, LL, etc) Aber locker!
SO	TL Tenero	90' Wassertraining oder LL, Velo, etc	90' Wassertraining oder LL, Velo, etc	Erholungsweekend

Die restlichen Trainings (laufen, Schwimmen, etc) kannst du nach belieben gestalten (einfach nicht zu intensiv).

Kristin wird mit dir in Tenero noch Technik-Videos machen und die Karlo-DVD analysieren. Da war nämlich nicht alles lupenrein!

Woche 5 kein Krafraum → Erholung. Du kannst Rumpfstabi oder Ausdauerprogramme machen

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt Ausdauer****Makrozyklus: VP 2.2****Wochen 6 - 9**

W	6 I	7 II	8 III	9 L
MO	Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Maxkraft	Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Maxkraft	Bretagne	Rückreise
DI	10' GA1 4 x 8' GA 2 mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 Rest GA1	10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren)Rest GA1	Bretagne	10' GA1 4 x 3' WA (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren) Rest GA1
MI	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft	5' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 2'WA, 30'' Sprint, (P: 3') Ausfahren Krafttraining Schnellkraft	Bretagne	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft
DO	Krafttraining Maxkraft 6 x 2km GA1 (2')	Krafttraining 4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	Bretagne	5x 2km GA1 (2')
FR	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	Bretagne	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft
SA	20' GA1 20' GA2 30' GA1 5 x 20'' Sprint (P 1')	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1')	Bretagne	Ruhetag
SO	90' Wassertraining oder LL, Velo, etc	Ruhetag	Bretagne	Wintercup Brugg

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt: Stehvermögen****Makrozyklus: WP 1.1****Wochen 10 - 13**

W	10 I	11 II	12 III	13 L
MO		Ruhetag	Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Schnellkraft (IK)	Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Schnellkraft (IK)
DI	10' GA1 4 x 8' GA 2 mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 Rest GA1	10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren)Rest GA1	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	10' GA1 4 x 3' WA (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren) Rest GA1
MI	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	5' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 2'WA, 30'' Sprint, (P: 3') Ausfahren Krafttraining Schnellkraft	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1	5x 2km GA1 (2') Kein Kraftraining
DO	6 x 2km GA1 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	20' GA1 5 x 1km GA1(1' P) 6 x 30'' Sprint (P 1' GA1)
FR	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1')	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1')	Enza
SA	Fulda	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1')	10' GA1 4 x 3' Sprinttraining (Strecke abmessen) Pause mind 7' Rest GA1	Enza
SO	Fulda	Training nach Lust und Laune	90' GA1 oder Wildwassertraining	Enza

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt: Stehvermögen****Makrozyklus: WP 1.2****Wochen 17 - 20**

W	10 I	11 II	12 III	13 L
MO	10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren) Rest GA1	Tenero	Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Schnellkraft (IK)	Bosnien
DI	10' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 30'' Sprint, (P: 3') Ausfahren	Tenero	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)	Bosnien
MI	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 % → explosiv) + Rumpfkraft	Ruhetag Nix machen!!	Wassertraining 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 15' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1	Bosnien
DO	6 x 2km GA1 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	Bosnien
FR	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1')	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	Bosnien	Bosnien
SA	Tenero	Birs	Bosnien	Bosnien
SO	Tenero	Birs	Bosnien	Bosnien

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt: WM-Vorbereitung****Makrozyklus: WP 1.3****Wochen 19 - 22**

W	10 I	11 II	12 III	13 L
MO		Reisetag	Ivrea	Distanzfahrt 60' GA1
DI		20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P)	Ivrea	Wassertraining mit Gewicht (ca 10kg) im Boot 3 x 10' GA1 (P 2') Intermittierendes Training: 20' GA1 mit jeweils 15'' Sprint nach 1' (ohne Gewicht)
MI	Wassertraining 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 15' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1 Krafttraining Schnellkraft	Einfahren 15min 3 x 6 min Wiederholungsmetho de Pause 5 - 10' Rest GA1 Krafttraining Schnellkraft	Ruhetag	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')
DO	Fahrt	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	15' GA1 10' GA2 6 x 30'' Sprint (P 1') 10' GA1 6 x 20'' Sprint (P 1') 15' GA1
FR	1: 60' GA1 2: 10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren) Rest GA1 3: 10' GA1 15' intermittierendes Training (GA1 mit 10'' Sprint alle 45'') 15' GA1 10' GA2 mit alle 30'' → 5'' Sprint Rest nach Laune	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft	Ruhetag oder Muota

SA	1: 60' GA1 2: 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 15' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1 3: 3 x 20'' Fahrtspiele	Ivrea	Wassertraining 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') 15' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1	SM
SO	1:60' GA1 2: 10' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 30'' Sprint, (P: 3') Ausfahren 3:3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1')	Ivrea	Ruhetag	SM

Trainingsplanung Sabine**Schwerpunkt: Stehvermögen****Makrozyklus: WP 1.1****Wochen 11 - 14**

W	11 I	12 II	13 III	14 L
MO		Distanzfahrt 60' GA1 Krafttraining Schnellkraft (IK)	TL Ostern	Ruhetag
DI		10' GA1 4 x 3' WA mit Gewicht oder Bremse (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren)Rest GA1	Ruhetag	10' GA1 4 x 3' WA (P 2') 10' GA1 6 x 15'' Sprint (P 1'45'' lockeres fahren) Rest GA1
MI	20' GA1 10' GA2 5 x 1km GA1(1' P) Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	5' GA1 3x (10'GA1, 5'GA2, 2'WA, 30'' Sprint, (P: 3') Ausfahren Krafttraining Schnellkraft	Wassertraining 10' GA1 8 x 1' Sprint (P 1') 10' GA1 4 x 1' Sprint (P 1') Rest GA1 Krafttraining Schnellkraft (intramuskuläre Koordination= nur wenige Wiederholungen 2 – 5 mit hohem Gewicht 80 – 90 %) + Rumpfkraft	5x 2km GA1 (2') Kein Krafrtraining
DO	6 x 2km GA1 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	4x 2km GA1 (2') 2x 2km GA2 (2')	20' GA1 5 x 1km GA1(1' P) 6 x 30'' Sprint (P 1' GA1)
FR	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft	TL Ostern	Enza	2x 10' GA1 3 x 10' GA2 1x 10' GA1 (Pause je 1') Krafttraining Schnellkraft
SA	3x 10' GA1 2 x 10' GA2 3x 10' GA1 (Pause je 1')	TL Ostern	Enza	10' GA1 4 x 3' Sprinttraining (Strecke abmessen) Pause mind 7' Rest GA1
SO	Training nach Lust und Laune	TL Ostern	Enza	Training nach Lust und Laune