

Zwei Trainingswochen mit Kontrollwettkampf

Einheit: Tag:	Ski paddeln	Board paddeln	Schwimmen Freigewässer	Laufen
Montag	5 min. einfahren 4x10 min. (mit Puls 140 2 min Pause) - aktive Pause - 5 min ausfahren		3x 300m (mit laufen ca. 50m) (1. locker) 3x Spurt um Boje (je ca. 40m) locker zurück zum Anfangspunkt 3x locker zur Boje, Spurt zurück (mit rauslaufen; 50m) Boje und zurück ausschwimmen	30 min. am Strand
Dienstag	10 min. einfahren 20 Starts + 20 Doppelzüge 4x3 min. (mit Puls 140 1 min. Pause) 10 min. mit Puls 135 5 Starts + 10 Züge ca. 500 m locker	10 min. einfahren 3x zur Boje - 300 m (mit Start) - lo. zur. 3x Sprint zur Boje (mit Start) - locker zur. 10 x Start + 30 Züge 10 min auspaddeln (Puls 135)		10 min. einlaufen 4x400m, 1min Pause 4x200m, 1min Pause 5 min. locker 5x100m 10 min. locker
Mittwoch				30 min. laufen 30 min. Dehnen
Donnerstag	Wechseltraining			60 min. laufen
	10 min. einfahren Ski; 4 x 3 min. Ski (Puls 140, 1:30 min Pause) 4 Starts Ski; 3 x 2 x am Stück Kombi (1. Ski-Board-Schwimmen; 2. Board-Schw.-Ski) 5 min locker auspaddeln	5 min einfahren Board 8 Starts Board		
Freitag	10 min. einfahren 2x10 min. (Puls 135 3x3 min. (Puls 140 10 Starts + 30 (D-)Züge 5 min. locker ausp.		3x Run-Swim-Run (100-100-100) 3x 300m mit reinlaufen 2x 150m im knietiefen Wasser laufen 2x 150m im hüftiefen Wasser laufen 2x 150m Delphinsprünge paral. z. Ufer 1x um die Boje ausschwimmen	30 min. laufen
Samstag		10 min. ein (50 liegend, 50 kniend) 10x20 Züge/Wende (um Boje) / +30 Züge 4x300m mit Starts / alt. 3 x zur Boje		
Sonntag	10 min. einfahren 10x Starts + 20 (D-)Züge 6x3 min (Puls 140) 1x6 min (Puls 135) 6-8min ausfahren	10 min einfahren 2x 30 Züge ohne Pause; knien 6x 1. Boje - 2. Boje - zurück 10x Start + 40 Züge 10 min. paddeln im knien 5 min. auspaddeln		10 min einlaufen 4x4 min. (Puls 150) 6x2 min. (Puls 155) 6x1 min. (Puls 160) 10 min. auslaufen dehnen
Montag				30 min. laufen 30 min. dehnen
Dienstag		Wechseltraining		40 min laufen Puls 140
		4x um die Boje schwimmen / Board um die B. (im Wechsel mit laufen am Strand) 4x 50m rausschwimmen/Pause/ + 20m Sprint Schw./Board vor und um Boje (jew. locker zurück) 2x um die Boje schwimmen / Board um die Boje / im Wechsel		
Mittwoch	10 min einfahren 3 x zur Boje (300 m Progr.) 10 Starts + 30 (D-)Züge + lo. 6 x 1min. Max. 10 min. locker	10 min. aufwärmen und Geräte vorbereiten 2x Ironman lange Strecke 5x Ironman Sprintdistanz 10 min. locker	je 15 min. / 2 min. Pause je 5 min. / 2 min. Pause	30 min. laufen Puls 130
Donnerstag				
Freitag	30 min paddeln (2 - 4 Sprints einbauen)	30 min paddeln (2 - 4 Sprints)		

Sa./So.

Kontrollwettkampf