

TRAININGSPLAN

Woche 5 | Einheit 3

Samstag



Aufwärmen	
Aufwärmen - Dauer	0:12:00
Aufwärmen Puls AVG*	bis 70 %

Technik	Drucktechnik, Slalom, Druck aufbauen = lasten + entlasten (Pedalstellung Horizontal)	Drucktechnik, Slalom, Druck aufbauen = lasten + entlasten -> VR heben (Pedalstellung Horizontal)	Auf dem VR fahren + stoppen nach 30-50cm	Auf dem VR fahren + stoppen nach 80-100cm
Versuche	4	6	5	8
Taktung	0:00:15	0:00:15	0:00:20	0:00:20
Wiederholung				
Pause	0:00:20	0:00:20	0:00:30	0:00:30

Outdoor kurz	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Aktive Phase Zeit	0:10:00	0:02:30	0:01:30	0:00:20
Aktive Phase Puls ca.	70% bis 75%	80 %	85% bis 88%	90% bis 92%
Passive Phase Zeit	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:40
Passive Phase Puls ca.				75%-85%
Anzahl Wiederholungen	1	1	1	6
Anzahl Sätze	1	1	1	2
Pause zwischen Sätze	0	0	0	08:30
Puls zwischen Sätze				ca.70%
Pause zwischen Intervall	0:00:00	0:00:00	0:02:30	0:15:00
Pause zwischen Intervall Puls AVG	70 %	70 %	70 %	65 %

Beweglichkeit							
Pause zwischen die Übungen	Übungsdauer	Obersch. Rück. stehend R	Obersch. Rück. stehend L	Obersch. Vord. stehend R	Obersch. Vord. stehend L	Brust stehend R	Brust stehend L
0:00:15		0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30

* Puls AVG = der durchschnittliche Puls während der Übung, ausgehend vom individuellen Maximalpuls (HFmax).