

Woche	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges
3. bis 9. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 x 50 m (25 m Technik + 25 m WST), Pause 20 sec ▶ 10 x 50 m GA1 (25 m WST + 25 m eine weiter Lage), Pause 15 sec ▶ 6 x 25 m (oder 3 x 50 m) WST Beine, Pause 15 sec (bzw. 25 sec) ▶ 5 x 50 m WST –Arme GA1, Pause 20 sec ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ MTB oder Crossrad 60 min GA1 oder Rolle 45 min GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 min <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Athletik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz, ▶ 10 Hampelmänner ▶ 5 min GA1 ▶ 6 -10 Liegestütz ▶ 10 Strecksprünge ▶ 10 min GA1 ▶ 3 Steigerungsläufe 	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 20 min</p> <p>3. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min (Im Anschluss an ein Krafttraining, können Sie auch immer eine Einheit Athletik und Dehnung folgen lassen)</p> <p>4. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 2 h z. B. Aerobic, Badminton oder Skilanglauf</p>
10. bis 16. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 -10 x 50 m (25 m Technik + 25 m WST), Pause 20 sec ▶ 4 x 100 m GA1 (25 m eine beliebige Lage + 75 m WST); Pause 30 sec ▶ 6 x 50 m WST GA1, im Wechsel 50 m Arme + 50 m Beine, pause 20 sec ▶ 2 x 50 m (15 m WST max + 35 m locker beliebig) ▶ 100 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ MTB oder Crossrad 60 min GA1 oder Rolle 45 min GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 -40 min + 3 Steigerungsläufe <p>2. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 min GA1 ▶ Eventuell 3 Übungen aus dem Lauf ABC, je drei Durchgänge (z. Beispiel, Fußgelenksarbeit, Skippings und Hopslerlauf) ▶ 3 x maximal rückwärts laufen, ca. 20 m ▶ 3 Steigerungsläufe ▶ 15 min GA1 	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>3. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 2 h</p> <p>4. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p> <p>5. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 -90 min</p>
17. bis 23. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1 + Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 -10 x 50 m (25 m Technik + 25 m WST), Pause 20 sec ▶ 50 m GA1 Beine WST, Pause 15 sec ▶ 100 m GA1 Arme WST, Pause 20 sec ▶ 200 m GA1 WST, Pause 30 sec ▶ 200 m GA1 ▶ WST und eine andere Lage im Wechsel, Pause 30 sec ▶ 100 m GA1 Arme WST, Pause 20 sec ▶ 50 m GA1 Beine WST ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit ▶ MTB oder Crossrad</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 min GA1 oder Rolle 45 min GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 -40 min + 3 Steigerungsläufe <p>2. Einheit Ziel GA1 (+ Athletik):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20 – 30 min (Laufen Sie, wenn möglich, mit einem Partner durch den Wald und passen sich einen Ball zu, siehe „triathlon training, Seite 51). Ansonsten wiederholen Sie das Programm aus KW 49) 	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>3. Einheit ▶ Alternatives Training 1 – 2 h</p> <p>4. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 - 90 min</p>
24. bis 30. Dezember	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 200 m Einschwimmen ▶ 8 x 50 m GA1 WST, Pause 15 sec 5 - 6 x 50 m (15 m max WST + 35 m locker beliebig), Pause 40 sec ▶ 4 x 150 m GA1 (50 m Beine WST + 100 m WST), Pause ▶ 30 sec ▶ 200 m Ausschwimmen 	<p>1. Einheit ▶ MTB oder Crossrad</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 min GA1 oder Rolle 45 min GA1 	<p>1. Einheit Ziel: GA1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 min + 3 Steigerungsläufe 	<p>1. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 30 min</p> <p>2. Einheit ▶ Athletik und Dehnung 20 min</p> <p>3. Einheit ▶ Krafttraining ca.60 - 90 min</p>