

Trainingskalender Mai

www.rothai-sports.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/ min 6x6 sec Antritte 20 min Körper- Stabilisation training mit eigenem Körpergewi- cht	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/ min 4x3 min EB (7 min locker!) TF 90-100	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/ min Alle 23 min 5 min K3 (GA2) TF 55-60 U/ min +2 min TF 90 U/ min	GA1-Training 180 min TF>100 U/ min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
09.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/ min 7x6 sec Antritte 20 min Körper- Stabilisation training mit eigenem Körpergewi- cht	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/ min 4x4 min EB (6 min locker!) TF 90-100	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/ min Alle 22 min 6 min K3 (GA2) TF 55-60 U/ min +2 min TF 90 U/ min	GA1-Training 210 min TF>100 U/ min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.

Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min 8x6 sec Antritte 20 min Körper-Stabilisation training mit eigenem Körpergewicht	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min 5x5 min EB (5 min locker!) TF 90-100	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min Alle 21 min 7 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +2 min TF 90 U/min	GA1-Training 240 min TF>100 U/min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min 20 min Körper-Stabilisation training mit eigenem Körpergewicht	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min	Frei	KB-Training 90 min TF>100 U/min	GA1-Training 150 min TF>100 U/min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)

Trainingsbereiche: KB = Kompensationsbereich; G1 = Grundlagenausdauer; G2 = Grundlagenausdauer (intensiv); K3 = Kraftausdauer; EB = Entwicklungsbereich; SB = Spitzenbereich

- G1-Training und die Intervalle sollten mit einer Trittfrequenz von **90-100 U/Min** durchgeführt werden

- K3 Training mit Trittfrequenzen zwischen **55-60 U/Min**

- Max-Antritte sollten aus einer niedrigen Geschwindigkeit starten