

# Trainingskalender JUNI

[www.rothai-sports.de](http://www.rothai-sports.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30.	31.	01.	02.	03.	04.	05.
Frei	<b>GA1-Training</b> 120 min TF>100 U/min  6x8 sec Antritte  20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	<b>GA1-Training</b> 150 min TF>100 U/min  4x5 min EB (10 min locker!) TF 90-100	Frei	<b>GA1-Training</b> 120 min TF>100 U/min	<b>GA1-Training</b> 180 min TF>100 U/min  (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
06.	07.	08.	09.	10.	11.	12.
Frei	<b>GA1-Training</b> 120 min TF>100 U/min  7x8 sec Antritte  20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	<b>GA1-Training</b> 150 min TF>100 U/min  5x5 min EB (10 min locker!) TF 90-100	Frei	<b>GA1-Training</b> 150 min TF>100 U/min	<b>GA1-Training</b> 210 min TF>100 U/min  (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
Frei	<b>GA1-Training</b> 120 min TF>100 U/min  8x8 sec Antritte  20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	<b>GA1-Training</b> 150 min TF>100 U/min  5x6 min EB (10 min locker!) TF 90-100	Frei	<b>GA1-Training</b> 180 min TF>100 U/min	<b>GA1-Training</b> 240 min TF>100 U/min  (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
Frei	<b>GA1-Training</b> 120 min TF>100 U/min  20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	<b>GA1-Training</b> 120 min TF>100 U/min	Frei	<b>KB-Training</b> 90 min TF>100 U/min	<b>GA1-Training</b> 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

