

Trainingsplan Fuerteventura 2016

Freitag 04.3.		Training h
12:00 – 13:00	Schwimmtraining (freies Training – optional)	1
	Mittagspause	
15:30 – 17:30	Radtraining (freies Training – optional)	2
18:00 – 18:30	Lockerer Lauf und Stretching - Treffpunkt Rezeption	30min
19:00	Abendessen	ges. 3,5
Samstag 05.03.		Training h
9:30 – 12:30	Radtraining	2,5-3h
	Mittagspause	
17:00- 18:00	Lauftraining	1
19:00	Abendessen	ges. 4,5-5
Sonntag 06.03..		Training h
9:30 – 13:30	Radtraining	2,5 – 4h
	Mittagspause	
15:30- 16:30	Schwimmtraining	1
17:30 – 18:00	Athletiktraining und Stretching (optional)	1
19:00	Abendessen	ges.3,5-5
Montag 07.03.		Training h
8:00	Lockerer Lauf + Stretching (optional)	40min
11:30 – 12:30	Schwimmtraining	1
19:00	Abendessen	ges.1:40
Dienstag 08.03.		Training h
10:30 – 11:30	Lauftraining	1,0
	Mittagspause	
15:00 – 17:00	Radtraining	2,0 -3,0
19:00	Abendessen	Ges.4 – 4,5
Mittwoch 09.03.		Training h
9:30	Radtraining	4 – 4,5
	Mittagspause	
17:00 – 18:00	Schwimmtraining	
19:00	Abendessen	ges.4,5 – 5
Donnerstag 10.03.		Training h
	Ruhetag	
10:30 – 11:30	Lauftechniktraining	1
11:30 – 12:10	Athletiktraining am Strand	40min
19:00	Abendessen	Ges. 1:40
Freitag 11.03.		Training h
9:30	Radtraining – Koppellauf	3,0 -4,5
	Mittagspause	
18:00 – 19:00	Schwimmtraining	1
19:00	Abendessen	Ges. 4 – 5,5
Samstag 12.03.		Training h
9:30	Radtraining (Königsetappe)	4 - 6
	Mittagspause	
17:30-18:30	Lauftraining (freies Training-optional)	40min-1
19:00	Abendessen	Ges. 4 – 7

Sonntag 13.03.		Training h
11:30 – 12:30	Schwimmtraining	1
	Mittagspause	
14:30 – 17:00	Radtraining lockeres Ausfahren	2-2,5
19:00	Abendessen	Ges. 3-3,5

Montag 14.03.		Training h
	Abreise	
10:00	Schwimmtraining (freies Training)	1
		Ges.1

- Grundlagenausdauer ist die Basis jeder Leistung. Daher wird der Schwerpunkt des Trainingslagers auf der Ausbildung einer soliden Grundlagenausdauer auf dem Rad liegen.
- Beim Schwimmen und Laufen arbeiten wir verstärkt an Technik und Koordination.

Bei allen Radeinheiten werden wir eine Möglichkeit bieten die Strecke abzukürzen. Mit Ruhepulsmessungen und individueller Abstimmung vor Ort werden wir uns bemühen jedem das optimale Training zu bieten.

Genauer besprechen wir vor Ort.

Wir freuen uns auf gutes Training und schöne Tage mit Euch!

Liebe Grüße,
Katja