

# Trainingsplan Grundlage April / Mai 2010



Max Mustermann

Monat / Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe
10.04-16.04.			L GA 1			MB GA Kraft	MB GA Kraft	
			0,75			1,5	2	4,25
17.04-23.04	MB GA Kraft		L GA 1			L GA 1+2	R GA1	
	2		0,75			1	2	5,75
24.04 -30.04			L GA 1	L GA 1		MB GA Kraft	MB GA Kraft	
			0,75	1,25		2	2,5	6,5
01.05-07.05	MB GA Kraft		L GA 1				R GA1	
	2		0,75				1,5	4,25
08.05-14.05		L GA 1	L GA 1			MB GA 1+2	R GA1	
		1	0,75			1,5	2	5,25
15.05-21.05		L GA 1	L GA 1	R Kraft am Berg		MB GA 1+2	R GA1	
		1,25	0,75	1,5		1,75	2,5	7,75
22.05-28.05		L GA 1	L GA 1	R Kraft am Berg		MB GA 1+2	R GA1	
		1,5	0,75	1,5		2	3	8,75
29.05-04.06			L GA 1	MB GA 1+2			R GA1	
			0,75	2			1,5	4,25
9.06 - 11.06 Fahrt nach Marina !!!								

L = Laufen      MB = Mountainbike      R = Rennrad

Trainingsbereiche:	GA1 = Grundlage 1	GA2 = Grundlage 2	EB = Schwellentraining	SB = Spitzenbereich
Laufen	145 - 155	155 - 165	165 - 175	175 - 185
Rennrad	130 - 140	140 - 150	155 - 165	165 - 175
Mountainbike	135 - 145	145 - 155	160 - 170	170 - 180