

Trainingsplan:

Trainingsphase	MAZ III - MEZ I						
primäre Zielstellung	Entwicklung der aeroben Kapazität GA						
sekundäre Zielstellung	Entwicklung Kraft allg. Krafttraining + Kraftintervalle						

KW 47		Montag 18.11.2019	Dienstag 19.11.2019	Mittwoch 20.11.2019	Donnerstag 21.11.2019	Freitag 22.11.2019	Samstag 23.11.2019	Sonntag 24.11.2019
TE 0	Inhalt							
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
Hauptinheit	Inhalt	2h GA	2.5h GA	frei	2.5h inkl. 2x5x20-30s Kraft	2:45h GA	frei	3h inkl. 2x5x20-30s Kraft
	Ziel	aerobe Kapazität	aerobe Kapazität	Regeneration	aerobe Kapazität	aerobe Kapazität	Regeneration	aerobe Kapazität
	Details/ Vorgaben	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm		lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm		lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm
	Bemerkungen	1000 kJ	1260 kJ		1260 kJ	1385 kJ		1500 kJ
TE 2	Inhalt		Krafttraining			Krafttraining		
	Ziel		Kraft			Kraft		
	Details/ Vorgaben		Session 1			Session 2		
	Bemerkungen							
	Kreatine							
	β-Alanine							

Sonstiges:

Krafttraining Session 1
Kniebeuge
 3-4x 10-12 Wh.
Beinpresse
 3-4x 10-12 Wh.
Hip Thrust
 3-4x 10-12 Wh.
 jeweils 1min Serien-Pause

 3-4 Durchgänge:
10-12x Landmine Antirotation
 Station wechseln
10-12x Unterarmstütz Beine anziehen
 Station wechseln
10-20x Hanging Leg Raises

Krafttraining Session 2
Kniebeuge
 3-4x 10-12 Wh.
Beinpresse
 3-4x 10-12 Wh.
Kreuzheben
 3-4x 10-12 Wh.
 jeweils 1min Serien-Pause

 3-4 Durchgänge:
10-12x Landmine Antirotation
 Station wechseln
10-12x Unterarmstütz Beine anziehen
 Station wechseln
10-20x Hanging Leg Raises

Kraftintervalle
 5 Wiederholungen pro Serie, mit jeweils 1min Pause, 10min Serien-Pause
 Werden an leichtem Anstieg gefahren. Hände im Unterlenker, aber nur auflegen und nicht am Lenker ziehen. Du solltest um die 30rpm fahren und nicht über 40-50rpm kommen wenn du im Intervall beschleunigst. Normalerweise größter Gang, aber musst mal sehen, ob du den noch vernünftig bewegen kannst. Wichtig ist, dass die Leistung aus der Hüfte kommt und sich der Oberkörper nicht bewegt. Die Leistung kannst du so hoch wählen, dass gerade noch passt. Alles über 250W bei 30rpm ist okay.

Trainingseinheiten

Schlüssel-TE RPE 5-10 load level 5-4-3	Entwicklung RPE 5-10 load level 5-4-3	Erhaltung/ Gewöhnung RPE 3-4 load level 2	Regeneration/ Kompensation RPE 0-2 load level 1	Test RPE 9-10
--	---	---	---	------------------

Trainingsplan:

Trainingsphase	MAZ III - MEZ I						
primäre Zielstellung	Entwicklung der aeroben Kapazität GA						
sekundäre Zielstellung	Entwicklung Kraft allg. Krafttraining + Kraftintervalle						

KW 48		Montag 25.11.2019	Dienstag 26.11.2019	Mittwoch 27.11.2019	Donnerstag 28.11.2019	Freitag 29.11.2019	Samstag 30.11.2019	Sonntag 01.12.2019
TE 0	Inhalt							
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
Hauptinheit	Inhalt	3h GA	frei	3.5h inkl. 2x5x20-30s Kraft	3h GA	frei	4h inkl. 2x5x20-30s Kraft	3h GA
	Ziel	aerobe Kapazität	Regeneration	aerobe Kapazität	aerobe Kapazität	Regeneration	aerobe Kapazität	aerobe Kapazität
	Details/ Vorgaben	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm		lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm		lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm
	Bemerkungen	1500 kJ		1760 kJ	1500 kJ		2000 kJ	1500 kJ
TE 2	Inhalt	Krafttraining			Krafttraining			Krafttraining
	Ziel	Kraft			Kraft			Kraft
	Details/ Vorgaben	Session 1			Session 2			Session 1
	Bemerkungen							
	Kreatine							
	β-Alanine							

Sonstiges:

Krafttraining Session 1
Kniebeuge
 3-4x 10-12 Wh.
Beinpresse
 3-4x 10-12 Wh.
Hip Thrust
 3-4x 10-12 Wh.
 jeweils 1min Serien-Pause

 3-4 Durchgänge:
10-12x Landmine Antirotation
 Station wechseln
10-12x Unterarmstütz Beine
anziehen
 Station wechseln
10-20x Hanging Leg Raises

Krafttraining Session 2
Kniebeuge
 3-4x 10-12 Wh.
Beinpresse
 3-4x 10-12 Wh.
Kreuzheben
 3-4x 10-12 Wh.
 jeweils 1min Serien-Pause

 3-4 Durchgänge:
10-12x Landmine Antirotation
 Station wechseln
10-12x Unterarmstütz Beine
anziehen
 Station wechseln
10-20x Hanging Leg Raises

Kraftintervalle
 5 Wiederholungen pro Serie, mit
 jeweils 1min Pause, 10min
 Serien-Pause
 Werden an leichtem Anstieg
 gefahren. Hände im
 Unterlenker, aber nur auflegen
 und nicht am Lenker ziehen. Du
 solltest um die 30rpm fahren
 und nicht über 40-50rpm
 kommen wenn du im Intervall
 beschleunigst. Normalerweise
 größter Gang, aber musst mal
 sehen, ob du den noch
 vernünftig bewegen kannst.
 Wichtig ist, dass die Leistung aus
 der Hüfte kommt und sich der
 Oberkörper nicht bewegt. Die
 Leistung kannst du so hoch
 wählen, dass gerade noch passt.
 Alles über 250W bei 30rpm ist
 okay.

Trainingseinheiten

Schlüssel-TE RPE 5-10 load level 5-4-3	Entwicklung RPE 5-10 load level 5-4-3	Erhaltung/ Gewöhnung RPE 3-4 load level 2	Regeneration/ Kompensation RPE 0-2 load level 1	Test RPE 9-10
--	---	---	---	------------------

Trainingsplan:

Trainingsphase	MAZ III - MEZ I						
primäre Zielstellung	Entwicklung der aeroben Kapazität GA						
sekundäre Zielstellung	Entwicklung Kraft allg. Krafttraining + Kraftintervalle						

KW 49		Montag 02.12.2019	Dienstag 03.12.2019	Mittwoch 04.12.2019	Donnerstag 05.12.2019	Freitag 06.12.2019	Samstag 07.12.2019	Sonntag 08.12.2019
TE 0	Inhalt							
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
Hauptinheit	Inhalt	frei	Anreise Calpe	4h inkl. 2x5x20-30s Kraft	5h GA	3.5h GA	frei/ KB	4.5h inkl. 2x5x20-30s Kraft
	Ziel	Regeneration		aerobe Kapazität	aerobe Kapazität	aerobe Kapazität	Regeneration	aerobe Kapazität
	Details/ Vorgaben			lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm	lockeres G1 130-150 W/ 130-135 bpm	lockeres G1		lockeres G1
	Bemerkungen			2000 kJ	2270 kJ	1760 kJ		2270 kJ
TE 2	Inhalt		30-60min KB			Krafttraining		
	Ziel		Regeneration			Kraft		
	Details/ Vorgaben					Session 1		
	Bemerkungen							
	Kreatine							
	β-Alanine							

Sonstiges:

Krafttraining Session 1

- Kniebeuge**
3-4x 10-12 Wh.
- Beinpresse**
3-4x 10-12 Wh.
- Hip Thrust**
3-4x 10-12 Wh.
jeweils 1min Serien-Pause
- 3-4 Durchgänge:
10-12x Landmine Antirotation
Station wechseln
- 10-12x Unterarmstütz Beine anziehen**
Station wechseln
- 10-20x Hanging Leg Raises**

Krafttraining Session 2

- Kniebeuge**
3-4x 10-12 Wh.
- Beinpresse**
3-4x 10-12 Wh.
- Kreuzheben**
3-4x 10-12 Wh.
jeweils 1min Serien-Pause
- 3-4 Durchgänge:
10-12x Landmine Antirotation
Station wechseln
- 10-12x Unterarmstütz Beine anziehen**
Station wechseln
- 10-20x Hanging Leg Raises**

Kraftintervalle

5 Wiederholungen pro Serie, mit jeweils 1min Pause, 10min Serien-Pause
Werden an leichtem Anstieg gefahren. Hände im Unterlenker, aber nur auflegen und nicht am Lenker ziehen. Du solltest um die 30rpm fahren und nicht über 40-50rpm kommen wenn du im Intervall beschleunigst. Normalerweise größter Gang, aber musst mal sehen, ob du den noch vernünftig bewegen kannst. Wichtig ist, dass die Leistung aus der Hüfte kommt und sich der Oberkörper nicht bewegt. Die Leistung kannst du so hoch wählen, dass gerade noch passt. Alles über 250W bei 30rpm ist okay.

Trainingseinheiten

Schlüssel-TE RPE 5-10 load level 5-4-3	Entwicklung RPE 5-10 load level 5-4-3	Erhaltung/ Gewöhnung RPE 3-4 load level 2	Regeneration/ Kompensation RPE 0-2 load level 1	Test RPE 9-10
--	---	---	---	------------------

Trainingsplan:

Trainingsphase	MAZ III - MEZ I						
primäre Zielstellung	Entwicklung der aeroben Kapazität GA						
sekundäre Zielstellung	Entwicklung Kraft allg. Krafttraining + Kraftintervalle						

KW 50		Montag 09.12.2019	Dienstag 10.12.2019	Mittwoch 11.12.2019	Donnerstag 12.12.2019	Freitag 13.12.2019	Samstag 14.12.2019	Sonntag 15.12.2019
TE 0	Inhalt							
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
Hauptinheit	Inhalt	5.5h GA	3.5h GA	Heimreise	frei/ KB	frei/ KB	frei/ KB	2h inkl. 4x4' EB
	Ziel	aerobe Kapazität	aerobe Kapazität		Regeneration	Regeneration	Regeneration	aerobe Leistungsfähigkeit
	Details/ Vorgaben	lockeres G1	lockeres G1					4min EB @240-260W, 2min Pause, Kraftorientiert (70- 80rpm)
	Bemerkungen	2500 kJ	1760 kJ					1120 kJ
TE 2	Inhalt		Krafttraining					Krafttraining
	Ziel		Kraft					Kraft
	Details/ Vorgaben		Session 2					Session 1
	Bemerkungen							
	Kreatine							
	β-Alanine							

Sonstiges:

<u>Krafttraining Session 1</u>	<u>Krafttraining Session 2</u>	<u>Kraftintervalle</u>
Kniebeuge 3-4x 10-12 Wh.	Kniebeuge 3-4x 10-12 Wh.	5 Wiederholungen pro Serie, mit jeweils 1min Pause, 10min Serien-Pause
Beinpresse 3-4x 10-12 Wh.	Beinpresse 3-4x 10-12 Wh.	Werden an leichtem Anstieg gefahren. Hände im
Hip Thrust 3-4x 10-12 Wh. jeweils 1min Serien-Pause	Kreuzheben 3-4x 10-12 Wh. jeweils 1min Serien-Pause	Unterlenker, aber nur auflegen und nicht am Lenker ziehen. Du solltest um die 30rpm fahren und nicht über 40-50rpm kommen wenn du im Intervall beschleunigst. Normalerweise größter Gang, aber musst mal sehen, ob du den noch vernünftig bewegen kannst.
3-4 Durchgänge: 10-12x Landmine Antirotation Station wechseln	3-4 Durchgänge: 10-12x Landmine Antirotation Station wechseln	Wichtig ist, dass die Leistung aus der Hüfte kommt und sich der Oberkörper nicht bewegt. Die Leistung kannst du so hoch wählen, dass gerade noch passt. Alles über 250W bei 30rpm ist okay.
10-12x Unterarmstütz Beine anziehen Station wechseln	10-12x Unterarmstütz Beine anziehen Station wechseln	
10-20x Hanging Leg Raises	10-20x Hanging Leg Raises	

Trainingseinheiten	Schlüssel-TE RPE 5-10 load level 5-4-3	Entwicklung RPE 5-10 load level 5-4-3	Erhaltung/ Gewöhnung RPE 3-4 load level 2	Regeneration/ Kompensation RPE 0-2 load level 1	Test RPE 9-10
--------------------	--	---	---	---	------------------

Trainingsplan:

Trainingsphase	MAZ III - MEZ I						
primäre Zielstellung	Erhaltung der anaeroben Kapazität Bahnwoche						
sekundäre Zielstellung							

KW 51		Montag 16.12.2019	Dienstag 17.12.2019	Mittwoch 18.12.2019	Donnerstag 19.12.2019	Freitag 20.12.2019	Samstag 21.12.2019	Sonntag 22.12.2019
TE 0	Inhalt							
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
Haupteinheit	Inhalt	Anreise Grenchen	Anreise Grenchen	Grenchen	Grenchen	Anreise FFO	2h KB	Heimreise FFO
	Ziel			Wettkampf	Wettkampf		Kompensation	
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
TE 2	Inhalt		Bahn				DM Omnium	
	Ziel		Bahngewöhnung/ Vorbelastung				Wettkampf	
	Details/ Vorgaben							
	Bemerkungen							
	Kreatine							
	β-Alanine							

Sonstiges:

Trainingseinheiten	Schlüssel-TE RPE 5-10 load level 5-4-3	Entwicklung RPE 5-10 load level 5-4-3	Erhaltung/ Gewöhnung RPE 3-4 load level 2	Regeneration/ Kompensation RPE 0-2 load level 1	Test RPE 9-10
--------------------	--	---	---	---	------------------