

Beispiel acht - Wochen-Trainingsplan



Teil 1

Trainingsziel: Inlinerennen 30 - 40 km Zeitperiode: Woche 17- 25 2004

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 17				GA 1 Technik	Rekom	GA 1 Technik	Rekom
2 18	GA 2 Intervalle 2*3*2000 m	Rekom	GA 1 Technik	GA 2 Intervalle 2*4*2000	Rekom	GA 1 Technik	Rekom
3 19	GA 1 Technik	Trainingskontrolle Mit Laktat und Pulsmessung Ab 1800 Uhr	Rekom	GA 1 Technik	Rekom	Inline- Rennen Frauenfeld 44 km	Rekom
4 20	Rekom	Rekom	GA 1 Technik	GA 2 Intervalle 2*3*2000m	Rekom	Rekom	GA 1 Technik

Teil 2

Trainingsziel: Inlinerennen 30 - 40 km Zeitperiode: Woche 21- 24

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 21	GA 2 Intervalle 2*3*3000 m	Rekom	GA 1 Technik	GA 2 Intervalle 3*3*3000 m	Rekom	Rekom	GA 1 Technik
6 22	WSA 4*1000	Rekom	GA 1 Technik	WSA 2*4*1000	Rekom	Rekom	GA 1 Technik
7 23	WSA 2*4*1000	Rekom	GA 1 Technik	WSA 2*5*500m	Rekom	Rekom	WSA 2*5*500m
8 24	Rekom	Rekom	GA 1 Technik	WSA 2*6*500m	Rekom	Rekom	GA 1 Technik

Zeichenerklärung:

	Herzfrequenz	Trainingszeit	Geschwindigkeit
Rekom: Erholung passiv oder Aktiv Inline, Rad, laufen	Maximal 130 Schläge	Maximal 45 min	langsam
GA 1: Grundlageausdauer Und Technik mit Inline	130-150 Durchschnitt, kurz auch darüber (Start, Kurven)	10 min einfahren 40 min Training 10 min Ausfahren	Mittel, immer mit Technikübungen verbinden
GA 2: Intensive Ausdauer Mittelzeit-Intervalle Siehe Anhang	150- 160 Durchschnitt, kurz auch darüber (Start, Kurven)	10 min einfahren 25 min Training 10 min Ausfahren	schnell
WSA: Wettkampftraining Kurzzeitintervalle Siehe Anhang	170- maximal	10 min einfahren 25 min Training 10 min Ausfahren	Schnell bis maximal