

Trainingskalender März

www.rothai-sports.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29.	01.	02.	03.	04.	05.	06.
Frei	Krafttraining 60 – 90 min 1. Gerätetraining 2. Körper-Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	Rollentraining 60 min GA1 TF>100 U/min Alle 15 min 4 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +1 min TF 90 U/min	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min Alle 25 min 4 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +1 min TF 90 U/min	GA1-Training 180 min TF>100 U/min 6x6 sec Antritte
07.	08.	09.	10.	11.	12.	13.
Frei	Krafttraining 60 – 90 min 1. Gerätetraining 2. Körper-Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	Rollentraining 70 min GA1 TF>100 U/min Alle 15 min 4 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +2 min TF 90 U/min	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min Alle 23 min 5 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +2 min TF 90 U/min	GA1-Training 180 min TF>100 U/min 7x6 sec Antritte
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Frei	Krafttraining 60 – 90 min 1. Gerätetraining 2. Körper-Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	Rollentraining 80 min GA1 TF>100 U/min Alle 15 min 4 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +2 min TF 90 U/min	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min Alle 23 min 5 min K3 (GA2) TF 55-60 U/min +2 min TF 90 U/min	GA1-Training 210 min TF>100 U/min 8x6 sec Antritte
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
Frei	Krafttraining 60 – 90 min 1. Gerätetraining 2. Körper-Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	Rollentraining 60 min GA1 TF>100 U/min Alle 20 min 3 min (GA2) TF 90-100 U/min	Frei	KB-Training 90 min TF>100 U/min	GA1-Training 150 min TF>100 U/min

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