

Trainingskalender JUNI

www.rothai-sports.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30.	31.	01.	02.	03.	04.	05.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min 6x8 sec Antritte 20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min 4x5 min EB (10 min locker!) TF 90-100	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min	GA1-Training 180 min TF>100 U/min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
06.	07.	08.	09.	10.	11.	12.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min 7x8 sec Antritte 20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min 5x5 min EB (10 min locker!) TF 90-100	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min	GA1-Training 210 min TF>100 U/min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min 8x8 sec Antritte 20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	GA1-Training 150 min TF>100 U/min 5x6 min EB (10 min locker!) TF 90-100	Frei	GA1-Training 180 min TF>100 U/min	GA1-Training 240 min TF>100 U/min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min 20 min Körper- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht	Frei	GA1-Training 120 min TF>100 U/min	Frei	KB-Training 90 min TF>100 U/min	GA1-Training 150 min TF>100 U/min (evtl. Fahrtspiel in Gruppe oder Rennen)

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

