

RC Pfeil Trainingsplan für 2006 für das „Mittwochstraining“ “Training mit Konzept“

Stand: 23.11.2005

Die genauen Definitionen der Schwerpunkte entnehmen Sie bitte der Vorlage „Training mit Konzept“. Die Pfeile sollen eine Einschätzung über den Intensitätsgrad des jeweiligen Trainings geben. Ein Pfeil bedeutet „lockeres“ Training. Bei drei Pfeilen „geht es richtig zur Sache“.

MONAT	Kalender woche	Schwerpunkt	Intensitätsgrad			Details
MÄRZ	9	GA 1	↑			
	10	GA 1				
	11	GA 1				
	12	GA 2	↑	↑		2 mal 10 Min.
	13	KB/GA 1				
APRIL	14	GA 1				
	15	GA 2	↑	↑		2 mal 10 Min.
	16	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 10 Min.
	17	KB/GA 1				
MAI	18	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 15 Min.
	19	EB	↑	↑		2 mal 3 Min.
	20	EB	↑	↑		3 mal 3 Min.
	21	KB/GA 1				
JUNI	22	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 20 Min.
	23	EB	↑	↑		2 mal 3 Min.
	24	EB	↑	↑		3 mal 3 Min.
	25	KB/GA 1				
	26	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 20 Min
JULI	27	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 20 Min
	28	EB	↑	↑		3 mal 3 Min.
	29	KB/GA 1				
	30	GA 1				
AUGUST	31	GA 1				
	32	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 20 Min.
	33	KB/GA 1				
	34	GA 1				
	35	GA 2	↑	↑	↑	3 mal 25 Min.
SEPTEMBER	36	EB	↑	↑		3 mal 3 Min.
	37	KB/GA 1				
	38	GA 1				
	39	GA 1				