























1. WOCH

12. März - 18. März 2022 (10/11.KW)

SAMSTAG 12.03.	SONNTAG 13.03.	MONTAG 14.03.	DIENSTAG 15.03.	MITTWOCH 16.03.	DONNERSTAG 17.03.	FREITAG 18.03.
<p> 08:00 - 11:00 Uhr individuelle Anreise</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Begrüßung + Infos</p>	<p> 09:00 - 09:30 Uhr Leistungsdiagnostik Laufen Zeiteinteilung erfolgt vor Ort</p> <p> 14:00 - 15:30 Uhr Technikschulung Rad Fahrsicherheitstraining, Fahren in der Gruppe</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr Training in verschiedenen Tempogruppen</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr alternativ Laufen/Frühspport Laufen mit mobilisierenden Übungen</p> <p> 10:00 - 13:30 Uhr Rad GA1 leicht welliges Profil, ruhige Ausfahrten in Tempogruppen</p> <p> 13:30 - 14:00 Uhr Koppellauf</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr Technik & Grundlagenausdauer</p> <p> 20:30 - 21:30 Uhr Vortrag LD & Trainingsbereiche</p>	<p> 11:00 - 12:00 Uhr Swim</p> <p> 13:00 - 17:00 Uhr Functional Movement Screen Einteilung in Gruppen vor Ort</p>	<p> 08:00 - 12:00 Uhr LD Rad & Radausfahrt Einteilung in Gruppen, Wechsel zwischen LD und Rad speziell Kurventechnik</p> <p> 15:00 - 16:00 Uhr Konditraining/ TÜ an Land Übungen abgeleitet aus den Testergebnissen</p> <p> 16:00 - 18:00 Uhr Technik und GA Training bis 2h möglich</p>	<p> 10:30 - 12:00 Uhr Trainingskontrolle Überprüfung der LD Ergebnisse im Feld, Dauerläufe mit unterschiedlichen Tempovorgaben</p> <p> 13:00 - 15:00 Uhr GA1/Rekom Nachbereitung Lauf</p> <p> 16:00 - 17:00 Uhr Technik und GA</p> <p> 20:30 - 21:15 Uhr Vortrag Ironman Hawaii</p>	<p> 07:00 - 08:00 Uhr alternativ Laufen/Frühspport Laufen mit mobilisierenden Übungen</p> <p> 10:00 - 15:00 Uhr GA1 lange , ruhige Ausdauerinheit in verschiedenen Tempogruppen</p> <p> 18:00 - 19:00 Uhr GA Abschluss der ersten Trainingswoche</p>

2. WOCH

19. März - 25. März 2022 (11/12.KW)

SAMSTAG 19.03.	SONNTAG 20.03.	MONTAG 21.03.	DIENSTAG 22.03.	MITTWOCH 23.03.	DONNERSTAG 24.03.	FREITAG 25.03.
08:00 - 18:00 Uhr Ruhetag	07:00 - 08:00 Uhr alternativ Laufen/Frühsport Laufen mit mobilisierenden Übungen 11:00 - 12:00 Uhr Technik GA Schwimmen in verschiedenen Tempogruppen 12:00 - 13:00 Uhr Konditraining im Gym Übungen abgeleitet aus den Testergebnissen 15:00 - 17:30 Uhr Trainingskontrolle Überprüfung der LD Ergebnisse im Feld, lange Intervalle mit unterschiedlichen Intensitätsvorgaben 20:30 - 22:00 Uhr Vortrag Monitoring, Dokumentation und Überprüfung der Trainingsergebnisse	07:00 - 08:00 Uhr alternativ Laufen/Frühsport Laufen mit mobilisierenden Übungen 10:00 - 16:00 Uhr Kraftausdauer 4-6h Bergintervalle am Randa/ St.Salvador 16:30 - 17:00 Uhr Koppeltraining 18:00 - 19:00 Uhr Technik & GA Schwimmen in Tempogruppen	07:00 - 08:00 Uhr alternativ Laufen/Frühsport Laufen mit mobilisierenden Übungen 15:00 - 16:00 Uhr Konditraining/ TÜ an Land Vorbereitung Schwimmen 16:00 - 18:00 Uhr lange Trainingseinheit ruhige Belastung	07:00 - 08:00 Uhr alternativ Laufen/Frühsport Laufen mit mobilisierenden Übungen 11:00 - 12:30 Uhr Laufkoordination & TDL Laufen & Lauftechnik auf der Kunststoffbahn, Vorgaben erfolgen nach LD 13:30 - 15:30 Uhr GA1 GA2 optional lange Intervalle 16:00 - 18:00 Uhr Technik & GA Lange Trainingseinheit	09:00 - 14:00 Uhr Königsetappe 5,5-8h 17:00 - 17:30 Uhr Koppeltraining individuelle Vorgaben erfolgen in den Radgruppen	10:30 - 12:30 Uhr Ausrollen 14:00 - 15:00 Uhr Konditraining/ TÜ an Land Nachbereitung Rad 15:00 - 16:00 Uhr buntes Programm lasst euch überraschen