

## Trainingsplan Transalp 2008

30. Juni - 5. Juli      Mittenwald - Neumarkt

### Erster Block

Woche 1	
Montag	31.03.2008 frei
Dienstag	01.04.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	02.04.2008 Lauf GA1 30 Min.
Donnerstag	03.04.2008 Rennrad GA1 1,5 - 2 Std.
Freitag	04.04.2008 frei
Samstag	05.04.2008 MTB GA1 1,5 - 2 Std.
Sonntag	06.04.2008 <b>Poison CUP - Lauf Arzheim</b>

Woche 2	
Montag	07.04.2008 frei
Dienstag	08.04.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	09.04.2008 Lauf GA1 30 Min.
Donnerstag	10.04.2008 Rennrad GA1 1,5 - 2 Std.
Freitag	11.04.2008 frei
Samstag	12.04.2008 MTB GA1 1,5 - 2 Std.
Sonntag	13.04.2008 Rennrad GA1 3 Std.

Woche 3	
Montag	14.04.2008 frei
Dienstag	15.04.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	16.04.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	17.04.2008 MTB GA1 1,5 - 2 Std.
Freitag	18.04.2008 frei
Samstag	19.04.2008 MTB GA1 3 Std. (1000-1300 Hm)
Sonntag	20.04.2008 Rennrad GA1 2 Std.

Woche 4	
Montag	21.04.2008 frei
Dienstag	22.04.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	23.04.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	24.04.2008 MTB GA1 1,5 - 2 Std. bergig
Freitag	25.04.2008 frei
Samstag	26.04.2008 Lauf GA1 30 Min.
Sonntag	27.04.2008 MTB GA1 1 Std. + 1,5 Std. bergig

### Zweiter Block

Woche 5	
Montag	28.04.2008 frei
Dienstag	29.04.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	30.04.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	01.05.2008 MTB GA1 1,5 Std. + 3x15 Min. K3
Freitag	02.05.2008 frei
Samstag	03.05.2008 MTB GA1 bergig 1,5-2 Std.
Sonntag	04.05.2008 Rennrad GA1 3 Std.

Woche 6	
Montag	05.05.2008 frei
Dienstag	06.05.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	07.05.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	08.05.2008 MTB GA1 1,5 Std. + 2x30 Min. K3
Freitag	09.05.2008 frei
Samstag	10.05.2008 MTB GA1 1,5 Std. + 2x30 Min. K3
Sonntag	11.05.2008 Rennrad GA1 3,5 Std.

Woche 7	
Montag	12.05.2008 frei
Dienstag	13.05.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	14.05.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	15.05.2008 MTB GA1 45 Min. + 1x15 Min. und 1x30 Min. K3
Freitag	16.05.2008 frei
Samstag	17.05.2008 MTB GA1 bergig 1,5 - 2,5 Std.
Sonntag	18.05.2008 MTB GA1 2,5 - 3 Std.

Woche 8	
Montag	19.05.2008 frei
Dienstag	20.05.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	21.05.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	22.05.2008 frei
Freitag	23.05.2008 Lauf GA1 30 Min.
Samstag	24.05.2008 frei
Sonntag	25.05.2008 MTB GA1 1 Std. + bergig 1,5 Std.

### Dritter Block

Woche 9	
Montag	26.05.2008 frei
Dienstag	27.05.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	28.05.2008 Lauf GA1 20 - 30 Min. / Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	29.05.2008 Lauf GA1 20-30 Min. - Nachmittags MTB Technik
Freitag	30.05.2008 frei
Samstag	31.05.2008 MTB GA1 2,5 - 3 Std.
Sonntag	01.06.2008 Rennrad GA1 1,5 - 2 Std.

Woche 10	
Montag	02.06.2008 frei
Dienstag	03.06.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	04.06.2008 Lauf GA1 20 - 30 Min. / Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	05.06.2008 MTB GA1 2 Std. bergig mit Druck
Freitag	06.06.2008 frei
Samstag	07.06.2008 Rennrad GA1 4 - 5 Std.
Sonntag	08.06.2008 MTB GA1 1,5 - 2 Std.

Woche 11	
Montag	09.06.2008 frei
Dienstag	10.06.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	11.06.2008 Lauf GA1 20 - 30 Min. / Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	12.06.2008 Rennrad GA2 1,5 Std. + GA1 30 Min.
Freitag	13.06.2008 frei
Samstag	14.06.2008 MTB GA1 2 - 3,5 Std. (1000 Hm)
Sonntag	15.06.2008 Rennrad GA1 2,5 - 3 Std.

Woche 12	
Montag	16.06.2008 frei
Dienstag	17.06.2008 Campo - Kraft
Mittwoch	18.06.2008 Schwimmen (19:00 - 20:00)
Donnerstag	19.06.2008 Rennrad GA1 1 Std. + GA2 2x10 Min.
Freitag	20.06.2008 frei
Samstag	21.06.2008 MTB GA1 1 Std. mit 1x4 Min. GA2
Sonntag	22.06.2008 frei

190 ist mein Maximalpuls

GA1 = 60%-75% vom Maximalpuls	114	142,5
GA2 = 75%-85% vom Maximalpuls	142,5	161,5
K3 = 70% - 85% vom Maximalpuls	133	161,5
EB = 85% - 95% vom Maximalpuls	161,5	180,5