

Februar 2007

LSVB-Trainingsplan G1/G2

Datum	Programm	G 1	G 2
Di., 06.02.	15 Min. E. 20 Min. SDL 10 Min. LDL 20 Min. SDL A	RHA	AAB
Do., 08.02.	R 1 Std. MDL 5 Min. A	RHA	ADE
Di., 13.02.	15 Min. E 3 Min. MRT abwechselnd mit 3 Min. MDL, je 8 Einheiten A	MMI	GRE
Do., 15.02.	15 Min. E 20 Min. SDL 10 Min. LDL 20 Min. SDL A	ASC	ANS
Di., 20.02.	15. Min. E Wechselbelastung, FT im Gelände A	RHA	MKA
Do., 22.02.	15 Min. E 1 Std. SDL A	ASC	ADE
Di., 27.02.	Kein offiz. Training (Fasnacht)		

Parameter:

Min. pro KM	G1	G2
LDL	06:15	06:40
MDL	05:00	05:40
SDL	04:35	05:00
MRT	04:00	04:25
RT ₍₁₀₎	03:40	04:00
FT*	Fahrtspiele, dem Gelände angepasst	
R	Rainers spezielles Gymnastikprogramm	
E	Lockerer Einlaufen, ca. 7 Min. pro KM	
A	Auslaufen, „cool down“	

* Geländesteigungen oder bei Fehlen solcher, Kurzdistanzen von 400m mit voller Belastung während maximal 1 Min.. Entscheidend ist der stetige Wechsel von Rhythmus und Pulsbereich.

ASC	Adrian Schlatter
RHA	Rainer Hauch
MMI	Michael Misteli
AAB	Andrea Abt
MKA	Matthias Kastner
GRE	Graziella Reinhard
ADE	Andy Dettwiler
ANS	Antoine Schafer
RDR	Roland Droll

xxx → nur Do. / xxx → nur Di.