

	Trainingstag 1 (z.B. Montag)	Trainingstag 2 (z.B. Mittwoch)	Trainingstag 3 (z.B. Freitag)
Woche 1	Intervalltraining	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)	Intervalltraining
Dauer	6 Intervalle (ges. 30 Min.)	60 Minuten	6 Intervalle (ges. 30 Min.)
A1 - Dauer und Intensität	3:00 min mit 65% HFmax	65 % HF Max	3:00 min mit 65% HFmax
A2 - Dauer und Intensität	2:00 min mit > 85% HFmax		2:00 min mit > 85% HFmax
Ausgeübte Tätigkeit			
Zurückgelegte Strecke			
Woche 2	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)	Intervalltraining	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)
Dauer	60 Minuten	6 Intervalle (ges. 30 Min.)	60 Minuten
A1 - Dauer und Intensität	65 % HF Max	3:00 min mit 65% HFmax	65 % HF Max
A2 - Dauer und Intensität		2:00 min mit > 85% HFmax	
Ausgeübte Tätigkeit			
Zurückgelegte Strecke			
Woche 3	Langzeitausdauer (Intensiv)	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)	Intervalltraining
Dauer	30 Minuten	60 Minuten	6 Intervalle (ges. 24 Min.)
A1 - Dauer und Intensität	> 80 % HF Max	65 % HF Max	2:00 min mit 65% HFmax
A2 - Dauer und Intensität			2:00 min mit > 85% HFmax
Ausgeübte Tätigkeit			
Zurückgelegte Strecke			
Woche 4	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)	Intervalltraining	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)
Dauer	60 Minuten	6 Intervalle (ges. 24 Min.)	60 Minuten
A1 - Dauer und Intensität	65 % HF Max	2:00 min mit 65% HFmax	65 % HF Max
A2 - Dauer und Intensität		2:00 min mit > 85% HFmax	
Ausgeübte Tätigkeit			
Zurückgelegte Strecke			
Woche 5 (Test)	PAUSE	Test	PAUSE
Art des Tests			

	Trainingstag 1 (z.B. Montag)	Trainingstag 2 (z.B. Mittwoch)	Trainingstag 3 (z.B. Freitag)
Ergebnis			

Info:

- Die Wahl der Ausdauerethode kann in Woche 1-3 beliebig gewählt werden. (z.B. Laufen, Rad fahren, Rudern, Bergwandern, Ergometer)
- Ein Pulsmesser ist von großem Vorteil. Falls keiner vorhanden ist kann man sich an folgenden Hinweisen Orientieren: 60-70 % HF max —> Es kann in ganzen Sätzen gesprochen werden. 70-80% HF max —> in ganzen Sätzen zu sprechen fällt schwer. 80%-90% HF max —> Es kann nicht in ganzen Sätzen gesprochen werden.
- Vor der G26.3 sind mindestens 2 Pausentage einzuplanen. Ausserdem hilft es ausreichend zu schlafen und zu trinken.
- Am Vortag der Untersuchung ´dürfen ausreichend Kohlenhydrate gegessen werden (Energie´ auffüllen).
- Am Tag der Untersuchung sollte nicht zu viel Koffein zu sich geführt werden, da man dadurch unruhig wird und die Herzfrequenz steigt.
- Iss etwas das du gewohnt bist und bei dem du dich gut fühlst.
- Vor der Untersuchung sollte tief durchgeatmet werden und ein positives Endergebnis visualisiert werden. Geh mit einer guten Stimmung rein und du meisterst die Sache mit links! Du schaffst das, da bin ich mir sicher! :-)