

Zur Erklärung!

Da es ein Jahr zum Überbrücken ist, setzen wir (im Juni noch!) erstens auf alternative Trainingseinheiten um andere Reize zu setzen als in „normalen Wettkampffahren“. Dadurch reagiert der Körper dann danach wieder besser auf unser gewohntes Training! Zusätzlich nehmen wir das Jahr ganz einfach als Geschenk um unsere Schwächen zu verbessern. Da gehört die Athletik und die Zugseilprogramme dazu um Ungleichgewichte auszugleichen und Verletzungen vorzubeugen. Und auch die VO2max und die Schnelligkeit wieder etwas zu verbessern. Dazu ist wichtig die GA1 Einheiten auch schön locker zu gestalten damit die schnellen Einheiten wirken können. Auch überlange Einheiten sollten gerade vermieden werden. Wem die Einheiten im Plan noch zu lang sind, die/der kann natürlich einfach alles kürzen, auch die Durchgänge der intensiven Lafeinheiten (nur die Athletik nicht 😊)!!! Zumindest im Juni macht es auch noch Sinn immer mal wieder das MTB oder den Crosser zu nehmen um einfach in der „Pampa“ spazieren zu fahren.

Abkürzungen:

RR: Rennrad

MTB: Mountainbike oder Crosser

L: Lauf

Stg.: Steigerungen (50 bis 80m)

GA1: ca. 65 %-75 % von der max. HF in der jeweiligen Disziplin

GA2: ca. 80 %-85 % von der max. HF in der jeweiligen Disziplin

Zugseilübungen

Es wird empfohlen ein Zugseil mit 5 kg Stärke zu verwenden (kann z.B.: bei Sport Thieme bestellt werden (das gelbe) – gibt's aber sicher wo anders auch)

<https://www.sport-thieme.de/Schwimmen/Trainingsger%C3%A4te/Zugseile/art=2815002>