

Juli 2020		Trainingsplan				Viel Spaß	Made by Cordula Gruber 
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
29.	30. Juni	1. Juli	2.	3.	4.	5.	
Ruhetag (Gerne falls Lust + Zeit + Laune jederzeit Freiwasser, 2 bis 3 x pro Woche 20'-30')	Mobi + L: Plan "fliegende Hunderter"	RR: 2h GA1 mit 10 x Sprint im Stehen auf z.B Autobahnbrücke, P: locker runterrollen	Mobi + Zugseil P1 + Athletik 5 (bei Bedarf ohne Sprünge!)	Mobi + L: 10-15 km GA1	RR: 2h-4h GA1 Zugseil P2	Mobi + L: Plan Moneghetti Intervalle + RR: 2h00 Regenerativ hohe TF	
6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
Ruhetag (Gerne falls Lust + Zeit + Laune jederzeit Freiwasser, 2 bis 3 x pro Woche 30'-45')	Mobi + L: Plan "200 m Intervalle"	RR: 2h-3h GA1	Ruhetag Mobi + Dehnen/Yoga	Mobi + L: 10-15 km GA1	RR: 3h-5h GA1	Mobi + L: 15-20 km GA1 + RR: 2h00 Regenerativ hohe TF	
13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	
Ruhetag (Gerne falls Lust + Zeit + Laune jederzeit Freiwasser, 2 bis 3 x pro Woche 30'-45')	Mobi + L: Plan Moneghetti Intervalle	RR: 2h-3h GA1 mit 10 x ca. 500-800 m Anstieg, KaB/GA2 im Sitzen, P: runterrollen KaB=Kraft am Berg	Ruhetag Mobi + Dehnen/Yoga	Mobi + L: 10-15 km GA1	RR: 3h-5h GA1	Mobi + L: 15-20 km GA1 + RR: 2h00 Regenerativ hohe TF	
20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	
Ruhetag/Ruhewoche (Gerne falls Lust + Zeit + Laune jederzeit Freiwasser, 2 bis 3 x pro Woche 30'-45')	Mobi + L: 5 km-10 km GA1	RR: 1h-2h GA1 oder Ruhetag	Ruhetag Mobi + Dehnen/Yoga	Mobi + L: 5 km-10 km GA1	RR: 2h-3h GA1	Mobi + L: 10 km GA1 + 3 Stg.	
27.	28.	29.	30.	31. Juli	1. August	2.	
Ruhetag (Gerne falls Lust + Zeit + Laune jederzeit Freiwasser, 2 bis 3 x pro Woche 30'-45')	Mobi + L: Plan "fliegende Hunderter"	RR: 2h-3h GA1	Ruhetag Mobi + Dehnen/Yoga	Mobi + L: 10-15 km GA1 + 5 bis 10 Steigerungen	RR: 3h-5h GA1	Mobi + L: 15 km GA1 + RR: 2h-3h GA1	