

**Stabi-
Übungen nach
Run**

Wo.	Disziplin	Trainingsinhalte		Run	Trainingsbereiche				Hauptprogramm Schwimmen		sonstiges			
		1. Einheit	2. Einheit		GA1	GA1/2	GA2	SB	1.	2.				
33. REK	Swim	60' Swim GA	50' Technik	3x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (Condition Dez. 09)	60	60					2x(900m GA1, 100mWK Tempo)	- 2x8x50m je Technik (1. Beine (ohne Brett), 2. Hundekraul 3. einarmig 4. Abschlag)& Kraul	2xStabi im Studio	
	Bike	90' GA1	frei		90									
	Run	60'GA1, Last 15'Ga1/2	45'GA1		45	45	15							
34.	Swim	60' Swim GA	50' Intervalle	3x Knie drücker, Kaffeetasse, dynamische Seite (S. Condition Dez. 2009)	60	30		20			10	2x(400mGA1+ 3x100m SB (schneller als WK Tempo) je 1,5'Pause) 30s Pause	1xStabi im Studio	
	Bike	K: 2x45'B&20'RWK	120': 2x25'WK		90	90		40	50					
	Run	10km Test	45': 5x400/200m		15	30		30	15	20				
35. 50%	Swim	50'GA1	50' Intervalle	3x Knie drücker, Kaffeetasse, dynamische Seite (S. Condition Dez. 2009)	40	30	5	17	5			13	2x(200mGA1+ 2x150m SB (schneller als WK Tempo) je 1,5'Pause) 30s Pause	1xStabi im Studio
	Bike	K: 2x30'B&15'RWK	90': 2x20'WK		60	50			30	40				
	Run	60'GA1, Last 15'WK	30'GA1: 15'ABC		45	30		15						
36. 40%	Swim	Hauptwettkampf	45' Intervalle	3x Drehteller, Standwaage, Unterarmstütz (Condition Dez. 09)		30				15		-4x50m (ersten 15m max 35locker) - 4x100mWK Tempo 1'Pause	kein stabi	
	Bike	Hauptwettkampf	60': 3x5'WK			45				15				
	Run	Hauptwettkampf	45'GA1: 15'ABC			45								
					1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.		