

Name: Claudius

letzte 4 Wochen vor Duathlon DM Backnang 27.04.08

Woche ab 31.3.

| Tag | Swim | Bike | Run | Kraft |
|-----|---------|--|---|---|
| MO | | | Wechseltraining: 3km L in 09.40 ---15km R Ga2 ---3km L in 09.40 | 1.30h Ganzer Körper, Beine 3x12, Oberkörper 3x20 |
| DI | | 90km Ga1 locker <i>viel Wind, keine Lust, müde!</i> | | |
| MI | | 1.10h Fahrtspiel bis Ga2(Spinning) | 10 x Bergintervall a 350m in 3.10min./km, Pause 60" passiv 3 x 1000m flach in 3.10min./km <i>total hart, aber gut</i> | |
| DO | | 3.30h Ga1, letzte 40km KA Zeitfahren <i>Regen, Wind</i> | | |
| FR | | | 12km Ga1 zügig, bergig | wie Montag |
| SA | X 1,5km | | 23km Ga1 locker | |
| SO | | | WK Seligenstadt 10km <i>1.Platz, 33.00min., konstant in Ga2 gelaufen, gutes Gefühl</i> | |

Woche ab 7.4.

| Tag | Swim | Bike | Run | Kraft |
|-----|-------------------|---|--|----------------------------------|
| MO | | 1h Fahrtspiel bis Ga1 zügig (Spinning) | 8km Ga1 locker, bergig | 40min. Oberkörper 3x20 WDH |
| DI | | 60km Ga1 locker | | 60min. Beine 3x15 WDH |
| MI | | 1h Fahrtspiel bis Ga2 (Spinning) | 1.TE: Sprünge, 30min.2.TE: 12 x Bergintervall a 250m in 3.00min./km, Pause 45" passiv 3 x 500m flach in 3.00min./km <i>voll am Anschlag, zwei 500er weggelassen</i> | 30min. Oberkörper 3x20 WDH |
| DO | | | 1.TE: 8km Ga1 locker, bergig2.TE: 14km Ga1 zügig, bergig | |
| FR | | 1.30h Rolle Ga1 zügig TF konstant 90-110 | | |
| SA | X 2,5km locker | 106km Fahrtspiel bis Ga2 <i>mit Matthias durchs Hinterland geblasen, heftig!</i> | | |
| SO | | 1.15h Fahrtspiel bis Ga1 zügig | WK Berglauf 10km Dünsberglauf <i>1.Platz, 34.13min., sehr hart, heftige Bergabpassagen</i> | |

Woche ab 14.4.

| Tag | Swim | Bike | Run | Kraft |
|-----|--------------|---|--|--------------------------|
| MO | | 1h Ga1 locker <i>Muskelkater und schwere Beine</i> | | 15min. Rumpf |
| DI | | 70km Ga1 locker <i>wegen Regen und Kälte auf 40km verkürzt Muskelkater und schwere Beine</i> | | |
| MI | | 1.10h Fahrtspiel bis WSA <i>sehr hart, aber gut</i> | Bahntraining:4 x (400/300/200m Pause 200m traben) Serienpause 400mTempo: 69"/48"/31" <i>Muskelkater ist weg, aber das hohe Tempo ist ungewohnt</i> | |
| DO | | 80km, bergig, Ga1 | | |
| FR | | 75km, flach, Ga1 | 14km in 4.30min./km | |
| SA | X 3km Ga1 | | 10km mit 10 x 30 sec. bei 5% Steigung und Tempo 3.00min./km | Kraft 60min. 3x20 WDH |
| SO | | | WK Duathlon Reinheim 5/33/5 <i>1.Platz, 1.Lauf + Rad moderat, 2. Lauf voll</i> | |

Woche ab 21.4.

| Tag | Swim | Bike | Run | Kraft |
|-----|--------------|--|--|----------------------|
| MO | | | | 45min. Kraft 3x15 |
| DI | | Bergig: 45km Ga1 locker --- | --- 13km Ga1 locker (bergig) <i>ging locker und war gut</i> | |
| MI | | 75km Ga1 zügig <i>mit Matthias den Richtsberg hoch und durch den Ebsdorfer Grund zurück 😊</i> | Bahn: 100m Steigerungen, Lauf ABC, Sprünge, 1000m in 2.58/ 800m in 2.20/ 600m in 1.44/ 400m in 1.08/ 200m in 0.30, <i>ging gut</i> | |
| DO | | 45km Ga1 locker --- | --- 6km Ga1 locker | |
| FR | | | 8km Ga1 locker mit Steigerungen | 45min. Kraft 3x20 |
| SA | x 3km Ga1 | 25km Ga1 locker mit Antritten | | |
| SO | | | WK Deutsche Meisterschaft Duathlon Backnang 10/40/5 <i>1.Platz Gesamt 😊</i> | |