

Ironman Trainingsplan Malte – Phase 3: Laufen

9. Woche 18.03. - 24.03.					
Mo	Schwimmen	3,5km	Ausdauer	300m Ein, 400m Armarbeit, 3x50m Kraul Steigerung, 100m beliebig, 20x100m Kraul mit 10s Pause, 100m beliebig, 3x50m Kraul Steigerung, 300m Aus	1:30h
Di	Ruhetag				
Mi	mo: Krafttraining ab: Spinning		Rumpfstabi Tempo		1:00h 1:15h
Do	Laufen	15km	Tempo	15min Lauf ABC, 4x2.000m in 4:40min/km mit 500m locker	1:15h
Fr	Laufen	10km	Regeneration	locker, nach Gefühl	1:00h
Sa	Laufen	30km	Ausdauer	Pace konstant ca. 6min/km	3:00h
So	mo: Laufen ab: Schwimmen	10km 2km	Regeneration Technik	locker, nach Gefühl 250m Ein, 10x25m Beinarbeit, 10x25m Armarbeit mit Pullbuoy, 10x50m Koordinationsübungen (Brust-Arme & Kraul-Beine usw.), 300m beliebig, 8x25m (12,5m Brust locker & 12,5m Kraul Sprint), 250m Aus	1:00h 1:00h
<i>Wochenumfang: 11:00h</i>					

11. Woche 01.04. - 07.04.					
Mo	Schwimmen	3,5km	Ausdauer	250m Ein, 10x50m Beinarbeit, 100m locker, 10x50m Armarbeit mit Pullbuoy, 100m locker, 4x25m Sprint, 100m locker, 4x400m Lagen alle 50m Wechsel, 250m Aus	1:30h
Di	Ruhetag				
Mi	mo: Krafttraining ab: Laufen		Rumpfstabi Regeneration		1:00h 1:00h
Do	Laufen	10km 12km	Tempo	Locker, nach Gefühl 15min Lauf ABC, 2x3.000m in 4:45min/km mit 1.000m locker	1:00h 1:00h
Fr	Schwimmen	2km	Technik	250m Ein, 10x50m Armarbeit mit Pullbuoy, 100m Kraul locker, 10x50 Armarbeit ohne Pullbuoy, 400m Kraul schnell, 250m Aus	1:00h
Sa	Laufen	25km	Ausdauer	Pace konstant ca. 6min/km	2:30h
So	Laufen	10km	Regeneration	locker, nach Gefühl	1:00h
<i>Wochenumfang: 9:00h</i>					

10. Woche 25.03. - 31.03.					
Mo	Schwimmen	3,5km	Ausdauer	300m Ein, 400m Abschlag, 50x50m Kraul mit 10s Pause, 300m Aus	1:30h
Di	Ruhetag				
Mi	mo: Krafttraining ab: Spinning		Rumpfstabi Tempo		1:00h 1:15h
Do	Laufen	18km	Tempo	15min Lauf ABC, 7x1.000m in 4:35min/km mit 500m locker	1:30h
Fr	Laufen	10km	Regeneration	locker, nach Gefühl	1:00h
Sa	Laufen	30km	Ausdauer	Pace konstant ca. 6min/km	3:00h
So	mo: Laufen ab: Schwimmen	10km 2km	Regeneration Technik	locker, nach Gefühl 250m Ein, 10x25m Beinarbeit, 10x25m Armarbeit mit Pullbuoy, 100m locker, 4x100m Kraul - Brust schnell alle 50m Wechsel, 100m locker, 4x100m Kraul - Rücken schnell alle 50m Wechsel, 250m Aus	1:00h 1:00h
<i>Wochenumfang: 11:15h</i>					

12. Woche 08.04. - 14.04.					
Mo	Ruhetag				
Di	Laufen	12km	Tempo	5x1.000m in 5:00min/km mit 500m locker	1:00h
Mi	Schwimmen	2km	Technik	250m Ein, 1500m Kraul Negativsplit (2.Hälfte etwas schneller), 250m Aus	1:00h
Do	Laufen	10km	Regeneration	15min Lauf ABC, Rest locker	1:00h
Fr	Ruhetag				
Sa	Laufen	5km	Regeneration	locker, nach Gefühl	0:30h
So	Cuxhaven Marathon	42,2km	Testlauf, aber nicht am Limit		3:30h
<i>Wochenumfang: 7:00h</i>					