

<b>Schnelligkeit</b>	<b>Ausdauer</b>	<b>Regeneration</b>
<b>VP 1</b>	<b>VP 1</b>	<b>VP 1</b>
<b>SK</b>	<b>AU</b>	<b>Reg</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 4x1000m (Durchhalten) (P 5')	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 30' DL Reg	45' lockeres Radeln bei ca 80 RPM 15' Flex Reg
<b>VP 2</b>	<b>VP 2</b>	<b>VP 2</b>
<b>SK</b>	<b>AU</b>	<b>Reg</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 500, I.3 (P 12') 2 x 250 m Tempowechsellauf (P 4') 15 min. Pause 300-200-100 m I.3 (P 8'/6')	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 30' DL Fahrtspiel (Intervall ca 3')	20' Schwimmen 15' Aquajogging 20' Reg mit Hartschaumrolle
<b>VWP</b>	<b>VWP</b>	<b>VWP</b>
<b>SK</b>	<b>AU</b>	<b>Reg</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 1x Abl 350 m Tempowechsel (P 15') 3 x 100 m I2 (P 8') 2 x 250 m Tempowechsel (P 12') 10' Auslaufen	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg Minutenlauf 1-2-3-4-5-4-3-2-1	30' lockeres Radeln bei ca 80 RPM 15' Flex Reg 6x Wechseldusche Beine (je 3')
<b>WP</b>	<b>WP</b>	<b>WP</b>
<b>SK</b>	<b>AU</b>	<b>Reg</b>
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 2x Abl 800m/ 400m/ 200m I.2 (P 30'/25') 10'Auslaufen	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg Minutenlauf 1-2-3-2-1-2-3-2-1	20' Schwimmen 10' Wassertreten 20' Reg mit Hartschaumrolle

### Legende:

AAA – Kräftigung  
ABC – Koordination  
BS – Beschleunigung  
DL – Dauerauf  
Hyp – Hypertrophie (12 – 8 Wdh)

I.3 – Tempoläufe  
I.2 – Tempoläufe  
Int – Intensiv  
P – Pause  
Reg - regenerativ

SK – Schnelligkeit  
Skra – Schnellkraftmethode (6 - 4 Wdh)  
SP - Serienpause  
X' – Minuten  
X'' – Sekunden