

SUP Trainingsplan - 12 Wochen

Woche 1	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 10 x 1 Min., je 1 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 45 Min. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 25 Min. zügig, 10 Min. ausfahren.)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 75-90 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 2	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP, Intervalle 1-3-5-5-3-1 Min., 1-2-3-3-1 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (15 Min. einfahren, 30 Min. zügig, 15 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 75-90 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 3	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 7 x 3 Min., je 2 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 40 Min. zügig, 10 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 90-100 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 4	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP, Intervalle 10 x 2 Min., je 2 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 45 Min. zügig, 5 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 75-90 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 5	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 2-4-6-8-10 Min., 1-2-3-4 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (20 Min. einfahren, 20 Min. zügig, 20 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 90-100 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 6	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP 3-8-3-7-3-6 Min., 2-4-2-4-2 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (15 Min. einfahren, 30 Min. zügig, 15 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 90-100 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 7	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 7 x 1 Min., 6 x 2 Min., 1 x 3 Min., je 1 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 40 Min. zügig, 10 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 90-100 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 8	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 2 x 5 Min., 3 x 3 Min. 5 x 2 Min., je 2 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 45 Min. zügig, 5 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 75-90 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 9	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 5 x 5 Minuten, je 3 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (20 Min. einfahren, 20 Min. zügig, 20 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 100-120 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 10	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 1-3-5-7-5-3-1 Min., 1-2-3-5-3-1 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (15 Min. einfahren, 30 Min. zügig, 15 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 100-120 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 11	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 2-7-2-8-2-6-2 Min., 2-4-2-4-2-3 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 40 Min. zügig, 10 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 100-120 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.

Woche 12	
Dienstag	Ausdauer 30-60 Min.
Mittwoch	SUP Intervalle 4 x (3-2-1 Min.), je 2 Min. Pause*
Donnerstag	Kraft oder Balance
Samstag	SUP 1 Std. mittleres Tempo (10 Min. einfahren, 45 Min. zügig, 5 Min. ausfahren)
Sonntag	SUP langsame lange Strecke 75-90 Min.

* zzgl. 10-15 Min. Warm Up, 10-15 Min. Cool Down. Insgesamt ca. 1 Std.