

WM-Vorbereitung für Spanien 2006				Wettkampf am	25.09.06				
lfd-Tag	Wochentag	Datum	Trainingsart	Trainingsform	Zeit / Belastung	Hz	Zweck		
1	Montag	07.08.06	Gewichtstraining / Schattenboxer	Zirkeltraining / Supersätze	60 Min	130-160	Kraftausdauer/Grundlagenausdauer	Woche 1	Grundlagenaufbau
2	Dienstag	08.08.06	Kickboxing	Schattenboxen, langsames Sparring	60 Min	120 - 140	Grundlagenausdauer		Grundlagenaufbau
3	Mittwoch	09.08.06	Gewichtstraining	Bankdrücken / Klimmzüge	60 Min	140 - 160	Maximalkraft		Grundlagenaufbau
4	Donnerstag	10.08.06	Pause / Sauna / Massage						Grundlagenaufbau
5	Freitag	11.08.06	Kickboxing	Schnellkraft + Grundlagenausdauer	10 + 60 Min	140 -160 150 -170	Aufbau Grundlagen		Grundlagenaufbau
6	Samstag	12.08.06	Schattenboxen		>45 Min	130 -150	Ökonomisierung Grundlagen		Grundlagenaufbau
7	Sonntag	13.08.06	Joggen		45 -60 Min	120 -140	Regeneration / Grundlagen		Grundlagenaufbau
8	Montag	14.08.06	Gewichtstraining / Schattenboxer	Zirkeltraining / Supersätze	60 Min	130-160	Kraftausdauer/Grundlagenausdauer	Woche 2	Grundlagenaufbau
9	Dienstag	15.08.06	Kickboxing	Schnellkraft + Grundlagenausdauer	10 + 60 Min	140 -160 150 -170	Aufbau Grundlagen		Grundlagenaufbau
10	Mittwoch	16.08.06	Pause						Grundlagenaufbau
11	Donnerstag	17.08.06	Gewichtstraining	Kraftausdauer mit Manschetten u. Hanteln + Crosstrainer	60 Min	140 - 160	Kraftausdauer + Grundlage		Grundlagenaufbau
12	Freitag	18.08.06	Kickboxing	Schnellkraftausdauer	60 Min	150 -170	Aufbau Grundlagen		Grundlagenaufbau
13	Samstag	19.08.06	Pause						Grundlagenaufbau
14	Sonntag	20.08.06	Joggen / Inliner / Schwimmen		45 -60 Min	120 -140	Aktive Regeneration		Grundlagenaufbau
15	Montag	21.08.06	Gewichtstraining / Schattenboxer	Zirkeltraining / Supersätze	60 Min	130-160	Kraftausdauer/Grundlagenausdauer	Woche 3	Grundlagenaufbau
16	Dienstag	22.08.06	Kickboxing	Schnellkraftausdauer	60 Min	150 -170	Aufbau Grundlagen		Grundlagenaufbau
17	Mittwoch	23.08.06	Pause						Grundlagenaufbau
18	Donnerstag	24.08.06	Gewichtstraining	Kraftausdauer mit Manschetten u. Hanteln + Crosstrainer	60 Min	140 - 160	Kraftausdauer + Grundlagen		Grundlagenaufbau
19	Freitag	25.08.06	Kickboxing	Schnellkraft + Grundlagenausdauer	10 + 60 Min	140 -160 150 -170	Aufbau Grundlagen		Grundlagenaufbau
20	Samstag	26.08.06	Pause						Grundlagenaufbau
21	Sonntag	27.08.06	Joggen / Inliner / Schwimmen		45 -60 Min	120 -140	Regeneration / Grundlagen		Grundlagenaufbau

