

Trainingsplan für die
DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 19. Januar 2015	S	Base Building	60	Trainingswoche Normal		1 (Basiswoche: 4h35)
Dienstag, 20. Januar 2015	R	Base Building	70			
Mittwoch, 21. Januar 2015					S 60	
Donnerstag, 22. Januar 2015	B	Fahrtenspiel	45		B 90	
Freitag, 23. Januar 2015	R	Base Building	70		R 140	
Samstag, 24. Januar 2015						
Sonntag, 25. Januar 2015	B	Technik	45		T 290	
Montag, 26. Januar 2015	S	Technik	60	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 27. Januar 2015	R	Base Building	75			
Mittwoch, 28. Januar 2015					S 60	
Donnerstag, 29. Januar 2015	B	Fahrtenspiel	45		B 90	
Freitag, 30. Januar 2015	R	Recovery	75		R 150	
Samstag, 31. Januar 2015						
Sonntag, 1. Februar 2015	B	Technik	45		T 300	
Montag, 2. Februar 2015	S	Base Building	65	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 3. Februar 2015	R	Base Building	60			
Mittwoch, 4. Februar 2015					S 65	
Donnerstag, 5. Februar 2015	B	Base Building	55		B 100	
Freitag, 6. Februar 2015	R	Base Building	60		R 165	
Samstag, 7. Februar 2015						
Sonntag, 8. Februar 2015	B/R	Brick	45/45		T 330	
Montag, 9. Februar 2015	S	Recovery	30	Jokerwoche		
Dienstag, 10. Februar 2015	R	Technik	45			
Mittwoch, 11. Februar 2015					S 30	
Donnerstag, 12. Februar 2015					B 45	
Freitag, 13. Februar 2015	R	Technik	45		R 90	
Samstag, 14. Februar 2015						
Sonntag, 15. Februar 2015	B	Base Building	45		T 165	

Trainingsplan für die
DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 16. Februar 2015	S	Technik	60	Trainingswoche Normal		2 (Basiswoche: 5h05)
Dienstag, 17. Februar 2015	R	Base Building	60			
Mittwoch, 18. Februar 2015					S 60	
Donnerstag, 19. Februar 2015	B	Fahrtenspiel	45		B 105	
Freitag, 20. Februar 2015	R	Base Building	60		R 140	
Samstag, 21. Februar 2015						
Sonntag, 22. Februar 2015	B/R	Brick	20/60		T 305	
Montag, 23. Februar 2015	S	Base Building	70	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 24. Februar 2015	R	Fahrtenspiel	60			
Mittwoch, 25. Februar 2015					S 70	
Donnerstag, 26. Februar 2015	B	Base Building	60		B 120	
Freitag, 27. Februar 2015	R	Base Building	80		R 140	
Samstag, 28. Februar 2015						
Sonntag, 1. März 2015	B	Recovery	60		T 330	
Montag, 2. März 2015	S	Base Building	70	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 3. März 2015	R	Base Building	70			
Mittwoch, 4. März 2015					S 70	
Donnerstag, 5. März 2015	B	Base Building	70		B 130	
Freitag, 6. März 2015	R	Base Building	70		R 170	
Samstag, 7. März 2015						
Sonntag, 8. März 2015	B/R	Brick	30/60		T 370	
Montag, 9. März 2015	S	Technik	40	Jokerwoche		
Dienstag, 10. März 2015	R	Technik	40			
Mittwoch, 11. März 2015					S 40	
Donnerstag, 12. März 2015	B	Technik	30		B 65	
Freitag, 13. März 2015	R	Technik	45		R 85	
Samstag, 14. März 2015						
Sonntag, 15. März 2015	B	Technik	35		T 190	

Trainingsplan für die
DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 16. März 2015	S	Technik	35	Trainingswoche Normal		3 (Basiswoche: 5h40)
Dienstag, 17. März 2015	R	Base Building	70			
Mittwoch, 18. März 2015					S 35	
Donnerstag, 19. März 2015	B	Base Building	75		B 165	
Freitag, 20. März 2015	R	Base Building	70		R 140	
Samstag, 21. März 2015						
Sonntag, 22. März 2015	B	Distanz	90		T 340	
Montag, 23. März 2015	S	Recovery	40	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 24. März 2015	R	Base Building	75			
Mittwoch, 25. März 2015	B	Fahrtenspiel	60		S 40	
Donnerstag, 26. März 2015	B	Base Building	60		B 185	
Freitag, 27. März 2015	R	Base Building	75		R 150	
Samstag, 28. März 2015						
Sonntag, 29. März 2015	B	Base Building	65		T 375	
Montag, 30. März 2015	S	Technik	40	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 31. März 2015	R	Fahrtenspiel	75			
Mittwoch, 1. April 2015	B	Base Building	60		S 40	
Donnerstag, 2. April 2015	B	Base Building	60		B 200	
Freitag, 3. April 2015	R	Base Building	75		R 150	
Samstag, 4. April 2015						
Sonntag, 5. April 2015	B	Base Building	80		T 390	
Montag, 6. April 2015	S	Technik	20	Jokerwoche		
Dienstag, 7. April 2015	R	Recovery	45			
Mittwoch, 8. April 2015					S 20	
Donnerstag, 9. April 2015	B	Base Building	60		B 105	
Freitag, 10. April 2015	R	Technik	40		R 85	
Samstag, 11. April 2015						
Sonntag, 12. April 2015	B	Recovery	45		T 210	

Trainingsplan für die
DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 13. April 2015	S	Base Building	50	Trainingswoche Normal		4 (Basiswoche: 8h50)
Dienstag, 14. April 2015	R	Fahrtenspiel	60			
Mittwoch, 15. April 2015					S 50	
Donnerstag, 16. April 2015	B	Base Building	60		B 300	
Freitag, 17. April 2015	R	Distanz	90		R 150	
Samstag, 18. April 2015						
Sonntag, 19. April 2015	B	Distanz	240		T 500	
Montag, 20. April 2015	S	Freiwasser	60	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 21. April 2015	R	Base Building	75			
Mittwoch, 22. April 2015					S 60	
Donnerstag, 23. April 2015	B	Base Building	90		B 330	
Freitag, 24. April 2015	R	Recovery	90		R 165	
Samstag, 25. April 2015						
Sonntag, 26. April 2015	B	Distanz	240		T 555	
Montag, 27. April 2015	S	Technik	60	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 28. April 2015	R	Base Building	90			
Mittwoch, 29. April 2015					S 60	
Donnerstag, 30. April 2015	B	Fahrtenspiel	60		B 360	
Freitag, 1. Mai 2015	R	Distanz	90		R 180	
Samstag, 2. Mai 2015						
Sonntag, 3. Mai 2015	B	Distanz	300		T 600	
Montag, 4. Mai 2015	S	Recovery	30	Jokerwoche		
Dienstag, 5. Mai 2015	R	Technik	45			
Mittwoch, 6. Mai 2015					S 30	
Donnerstag, 7. Mai 2015	B	Base Building	60		B 180	
Freitag, 8. Mai 2015	R	Technik	45		R 90	
Samstag, 9. Mai 2015						
Sonntag, 10. Mai 2015	B	Distanz	120		T 300	

Trainingsplan für die
DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 11. Mai 2015	S	Freiwasser	60	Trainingswoche Normal		5 (Basiswoche: 9h15)
Dienstag, 12. Mai 2015	R	Base Building	75			
Mittwoch, 13. Mai 2015					S 60	
Donnerstag, 14. Mai 2015	B	Base Building	90		B 330	
Freitag, 15. Mai 2015	R	Distanz	90		R 165	
Samstag, 16. Mai 2015						
Sonntag, 17. Mai 2015	B	Distanz	240		T 555	
Montag, 18. Mai 2015	S	Base Building	60	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 19. Mai 2015	R	Base Building	75			
Mittwoch, 20. Mai 2015					S 60	
Donnerstag, 21. Mai 2015	B	Fahrtenspiel	65		B 365	
Freitag, 22. Mai 2015	R	Distanz	110		R 185	
Samstag, 23. Mai 2015						
Sonntag, 24. Mai 2015	B	Distanz	300		T 610	
Montag, 25. Mai 2015	S	Base Building	70	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 26. Mai 2015	R	Distanz	90			
Mittwoch, 27. Mai 2015					S 70	
Donnerstag, 28. Mai 2015	B	Base Building	90		B 390	
Freitag, 29. Mai 2015	R	Distanz	110		R 200	
Samstag, 30. Mai 2015						
Sonntag, 31. Mai 2015	B	Distanz	300		T 660	
Montag, 1. Juni 2015	S	Technik	30	Jokerwoche		
Dienstag, 2. Juni 2015	R	Base Building	50			
Mittwoch, 3. Juni 2015					S 30	
Donnerstag, 4. Juni 2015	B	Base Building	60		B 200	
Freitag, 5. Juni 2015	R	Fahrtenspiel	50		R 100	
Samstag, 6. Juni 2015						
Sonntag, 7. Juni 2015	B	Distanz	140		T 330	

Trainingsplan für die
DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 8. Juni 2015	S	Freiwasser	60	Trainingswoche Normal		6 (Basiswoche: 10h10)
Dienstag, 9. Juni 2015	R	Base Building	90			
Mittwoch, 10. Juni 2015					S 60	
Donnerstag, 11. Juni 2015	B	Base Building	75		B 335	
Freitag, 12. Juni 2015	R	Distanz	120		R 210	
Samstag, 13. Juni 2015						
Sonntag, 14. Juni 2015	B	Distanz	260		T 605	
Montag, 15. Juni 2015	S	Base Building	70	Trainingswoche Normal+		
Dienstag, 16. Juni 2015	R	Recovery	90			
Mittwoch, 17. Juni 2015					S 70	
Donnerstag, 18. Juni 2015	R	Base Building	90		B 360	
Freitag, 19. Juni 2015	B/R	Brick	60/60		R 240	
Samstag, 20. Juni 2015						
Sonntag, 21. Juni 2015	B	Distanz	300		T 670	
Montag, 22. Juni 2015	S	Base Building	75	Trainingswoche Hart		
Dienstag, 23. Juni 2015	R	Base Building	90			
Mittwoch, 24. Juni 2015					S 75	
Donnerstag, 25. Juni 2015	B	Base Building	90		B 400	
Freitag, 26. Juni 2015	R	Distanz	100		R 250	
Samstag, 27. Juni 2015	R	Base Building	60			
Sonntag, 28. Juni 2015	B	Distanz	310		T 725	
Montag, 29. Juni 2015	S	Technik	40	Tapering		
Dienstag, 30. Juni 2015	R	Base Building	60			
Mittwoch, 1. Juli 2015					S 40	
Donnerstag, 2. Juli 2015	B	Base Building	60		B 200	
Freitag, 3. Juli 2015	R	Base Building	70		R 130	
Samstag, 4. Juli 2015						
Sonntag, 5. Juli 2015	B	Distanz	140		T 370	

Trainingsplan für die DATEV Challenge Roth 2015

Datum	Activity	Description	Zeit (Min.)	Typ Trainingswoche	Trainingsdauer	Periode
Montag, 6. Juli 2015	S	Freiwasser	30	Tapering		
Dienstag, 7. Juli 2015						
Mittwoch, 8. Juli 2015	B/R	Brick	90/30		S	30
Donnerstag, 9. Juli 2015	B	Technik	30		B	120
Freitag, 10. Juli 2015	R	Fahrtenspiel	15		R	15
Samstag, 11. Juli 2015						
Sonntag, 12. Juli 2015		DATEV Challenge Roth			T	165