

Trainingsplan : **Adrian Lehmann**

Datum : 08.08.22 - 14.08.22

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Verletzung/ Erkrankung	Trainingsbeschreibung	Dauer	RPE	Bemerkung	Km
	kg	[-2 + 2]	1-6	Std	"x" wenn ja					
MO						30RDL Kraft und dehnen				
						45 RDL locker Koordi				
DI						15 RDL 3x(3 / 2/ 1km) 1km P2' SP 6' (3:07 / 3:02 / 2:57) 15RDL				
						45 RDL				
MI						60 RDL-GDL				
						60 RDL				
DO						70 RDL				
						Heimreise				
FR						60 RDL dehnen				
						45 RDL				
SA						25 +10km				
SO						Pause				

Divers

Foster's Skala	RPE
Wie in Ruhe	0
Sehr locker	1
Locker	2
	3
Etwas hart	4
Hart	5
	6
Sehr hart	7
	8
Extrem hart	9
Wie mein härtestes Training	10