

# Trainingsurlaub in der Türkei mit dem SSV Bredenbek



## Wann:

1 Woche zwischen 17. u.30.3.2012

## Wer:

6 „alte Hasen“ & alle, die Spaß am Laufen haben

## Wo:

5 Sterne-Hotel, Türkei, all inclusive

**Was:** ähnlich wie 2011 s.rechts ;-)

## Wie:

gemeinsames Training mit Personal Trainer Henrik Bauer und Reisebetreuung durch Bart Brouer

**Wieviel:** ca. 400 EUR

## Trainingsprogramm Türkei

### 1. Taq: 28.3.2011

7 Uhr – Morgenlauf (5-10 km), anssl. Yoga und/oder 200 m ausschwimmen

16 Uhr – Lauf-ABC, Erkundungslauf (extensiv, 10-15 km), Krafttraining, Schwimmen

### 2. Taq: 29.3.2011

7 Uhr – Morgenlauf (5-10 km), anssl. Yoga und/oder 20 min. ausschwimmen

12 Uhr – Lauf-ABC, kurze Intervalle (10 x 200 m), Krafttraining und/oder Ausschwimmen

17 Uhr – 10 km Regenerationslauf + Schwimmen/Radfahren

### 3. Taq: 30.3.2011

7 Uhr – Morgenlauf (5-10 km), anssl. Yoga und/oder 500 m ausschwimmen

12 Uhr – lange Intervalle (5 x 1000 m), Radfahren/Ausschwimmen

17 Uhr – 15-20 km Regenerationslauf / Schwimmen

### 4. Taq: 31.3.2011 (Ruhetag mit Schwerpunkt Krafttraining)

7 Uhr – Morgenlauf (5-10 km), anssl. Yoga und/oder 500 m ausschwimmen oder Krafttraining

17 Uhr – Lauf-ABC, 5-10 km Regenerationslauf und 1 h Krafttraining

### 5. Taq: 1.4.2011

7 Uhr – Morgenlauf (5-10 km), anssl. Yoga und/oder 30 min. ausschwimmen

12 Uhr – 10 km Tempolauf (Bestzeit + 1 bis 2 Min.), Schwimmen

17 Uhr – 15 km Regenerationslauf

### 6. Taq: 2.4.2011

7 Uhr – Morgenlauf (5-10 km), anssl. Yoga und/oder 200 m ausschwimmen

12 Uhr – Intervalltraining 3 x 3000 m, Ausschwimmen o.ä.

17 Uhr – Regenerationslauf 5-10 km