

<b>Inline Niveau fortgeschrittener Inline-Skater</b>				
	<b>Overload</b>		<b>Tapering</b>	
	<b>3 Wochen vor Gigathlon</b>	<b>2 Wochen vor Gigathlon</b>	<b>1 Woche vor Gigathlon</b>	<b>Gigathlonwoche</b>
<b>Einheit 1</b>	<b>Techniktraining</b> 15' Einfahren locker  20' Gezielte Technikübungen. Dabei ein Thema in den Vordergrund stellen, z.B.: - Kurvenfahren - Abstoss - Körperhaltung - Abfahrten 20' Inlinen locker 15' Ausfahren locker	<b>Techniktraining</b> 15' Einfahren locker  20' Gezielte Technikübungen. Dabei ein Thema in den Vordergrund stellen, z.B.: - Kurvenfahren - Abstoss - Körperhaltung - Abfahrten 30' Inlinen locker 15' Ausfahren locker	<b>Techniktraining</b> 15' Einfahren locker  20' Gezielte Technikübungen. Dabei ein Thema in den Vordergrund stellen, z.B.: - Kurvenfahren - Abstoss - Körperhaltung - Abfahrten 20 Inlinen locker 15' Ausfahren locker	<b>Techniktraining</b> 10' Einfahren locker  20' Gezielte Technikübungen. Dabei ein Thema in den Vordergrund stellen, z.B.: - Kurvenfahren - Abstoss - Körperhaltung - Abfahrten 10' Ausfahren locker
<b>Einheit 2</b>	<b>Grundlageneinheit</b> 15' Einfahren locker  10' Gezielte Technikübungen zum Thema Abstoss.  >30km fahren am Stück locker, dabei 2x 10' Wettkampftempo einbauen. 15' Ausfahren locker	<b>Grundlageneinheit</b> 15' Einfahren locker  10' Gezielte Technikübungen zum Thema Abstoss.  >35km fahren am Stück locker, dabei 2x 15' Wettkampftempo einbauen. 15' Ausfahren locker	<b>Grundlageneinheit</b> 10' Einfahren locker  10' Gezielte Technikübungen zum Thema Abstoss.  20' fahren am Stück locker, dabei 3x 5' Wettkampftempo einbauen. 10' Ausfahren locker	<b>Grundlageneinheit</b> 10' Einfahren locker  10' Gezielte Technikübungen zum Thema Abstoss.  5x 1' schnell-1' locker 10' Ausfahren locker
<b>Einheit 3</b>	<b>Gruppenfahren</b> 15' Einfahren locker  30-60' in der Gruppe (3-10 Inliner) viele Ablösungen fahren und dabei das Windschattenfahren, Orientieren in der Gruppe usw. festigen. 15' Ausfahren locker	<b>Gruppenfahren</b> 15' Einfahren locker  30-60' in der Gruppe (3-10 Inliner) viele Ablösungen fahren und dabei das Windschattenfahren, Orientieren in der Gruppe usw. festigen. 15' Ausfahren locker	<b>Gruppenfahren</b> 15' Einfahren locker  30' in der Gruppe (3-10 Inliner) viele Ablösungen fahren und dabei das Windschattenfahren, Orientieren in der Gruppe usw. festigen. 15' Ausfahren locker	keine 3. Einheit
<b>Tipp</b>	Inlineskaten ist eine technische Sportart, also immer einen Teil Technik ins Training einbauen. Die volle Wettkampfdistanz im Training bewältigen!		Bis zur Gigathlonwoche Techniktraining beibehalten, jedoch in der letzten Woche Montag oder Dienstag absolvieren!	