

# VORLÄUFIGER ZEITPLAN TRAININGSCAMP KEMPTEN

Vom 9. bis 11. März 2018: SG Stern Stuttgart mit Rafael Treite: Spezial – Trainingslager, erstmals mit professioneller LAKTAT Messung und Trainingssteuerung; Alexander Kaiser: Triathlet, leitet das Schwimmtraining

## Freitag

### Vormittag:

Anreise (individuell oder mit Kleinbus)  
Ggfs. Mittagessen um 12 Uhr

### Nachmittag:

lockerer Dauerlauf (10-12km)  
Schwimmtraining

### Abend:

Grundlagen der Trainingssteuerung,  
Grundwissen LAKTAT (Theorie)

## Samstag

### Vormittag:

Laktat-Stufentest im Stadion  
(Stufentest: 3 bis 5 x 5 Runden auf der 400m-Bahn, dazwischen wird jeweils eine Laktatmessung durchgeführt)

### Nachmittag:

Rumpf-Stabilisation & -Mobilisation  
Schwimmtraining

### Abend:

Erklärung der Laktat-Auswertungen  
inkl. Trainingsplanung auf Basis der ermittelten Laktatwerte

## Sonntag

### Vormittag:

Fahrt zum Grüntensee mit  
"Grüntensee-Laufrunde" (10-16km)

### Nachmittag:

Schwimmtraining  
Heimreise

Die Laktat-Messung erfolgt mit einem professionellen Laktat-Messgerät und medizinischen Teststreifen, die Auswertung erfolgt mit einem eigens entwickelten Auswertungsprogramm und gibt nützliche Trainingshinweise zur individuellen Trainingssteuerung mit Laufgeschwindigkeiten und Tempo-Variationsmöglichkeiten.