

TRAININGSPLAN WOCHE 11.

Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 3 x 200 kr locker / 60s + 4 x 50 kr schnell / 30s

Beliebig ausschwimmen

3



Radfahren 30'; 10' locker + 10 x (40s Vollgas / 20s locker) + 10' locker ausfahren alles mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 15' laufen, 5' locker einlaufen + 4 x 1' schnell / 1' gehen + 2' locker auslaufen

4



Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

5



Radfahren 60', locker mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 30' locker laufen

6



Ruhetag - kein Training.

7



GENERALPROBE: Schwimmen 400-600m kr Dauerschwimmen (erst 100m aufwärmen!), gefolgt von 20' locker bis zügigem Radfahren und danach gleich 10-15' laufen nach Tagesform. Versuche die Wechselzeiten möglichst kurz zu halten und teste deine Wettkampfsausrüstung!