

TRAININGSPLAN **WOCHE 6.**

Tag

1



Theorie

Trockenübungen

Koyawa-Kraulkurs-Theorie mit vorgeschlagene Übungen

2



Wassertraining

Koyawa-Kraulkurs-Übungen im Wasser

3



Laufen 30', immer 9' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Laufen 30', immer 14' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

6



Ruhetag - kein Training.

7



Wassertraining

Laufen insgesamt 30', locker entspannt joggen! Die Länge der Laufeinheit ist wichtiger als das Tempo! Zweite Einheit: Schwimmtraining. Diese Einheit kannst du auch auf zwei Portionen am Samstag und Sonntag verteilen, außer du darfst das Laufen und das Schwimmen auch gern koppeln.