

## TRAININGSPLAN **WOCHE 9.**

### Tag

1



Ruhetag - kein Training.

2



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 30 x 25 kr locker / 30s

Beliebig ausschwimmen

3



Laufen: 30' locker.

Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

4



Ruhetag - kein Training.

5



Laufen: 30' progressiv. Versuche die zweite Hälfte schneller zu laufen als die Erste!

Im Anschluss Stabiübungen aus dem Triathlon-Einsteigerkurs

6



Wassertraining

Beliebig einschwimmen inkl. Technikübungen

Hauptserie: 15 x 50 kr locker / 30s

Beliebig ausschwimmen

7



Radfahren 60' locker alles mit einer Trittfrequenz von mindestens 80 Umdrehungen pro Minute, gefolgt von 10' laufen nach Tagesform! (Darf also auch schneller sein!)