

Trainingsplan Triathlon	Erklärung
Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen)	Für Anfänger Short und Olympisch
Trainingsplan Triathlon Vorbereitung 1-2 (8 Wochen)	Für Anfänger Short und Olympisch
Trainingsplan Triathlon Aufbau 1-2 (8 Wochen)	Short bis ½ Ironman
Trainingsplan Triathlon Spezifische +Wettkampf	Short bis ½ Ironman

**Lauf:** Einlaufen locker je nach Programm mit Lauf ABC, Tempo T5= 5km Wettkampf (stadtlaf), T10= 10km Strassenlauf (oder Tri), T21= 21km Lauf oder Intervall – Bergsprint - ... anschliessend Auslaufen und kurz Stretchen oder Blackrollen. Tempo/Intensität auch mit Sprechregel steuern: Tempo Level1 kannst singen easy, Level2 kann reden, Level3 kann antworten, Level4 kann ganz kurz antworten, level5 Speed (kann nichts mehr sagen).

Lauf abc: <https://youtu.be/prGQsbUQPCo>

**Swim:** Einschwimmen 200-400m, 200-400m Technik Übungen, Trainingseinheit mit Tempo, Speed oder Ausdauer (Herzfrequenz Kontrolle). Ausschwimmen 100-300m und zu Hause stretchen oder Blackrollen. Technik Übungen ohne Floss und Pull Boy machbar 😊

Abwechseln Atmen: <https://youtu.be/X2Q4V2R1Y90>

Superman: <https://youtu.be/otGyOm3L-JA>

Abschalg / CatchUp: <https://youtu.be/3nDOmEFAMsl>

Reisverschluss: <https://youtu.be/culVUO4DL8M>

FustCrawl : <https://youtu.be/FDzmQMz5UGM>

Einarmig: <https://youtu.be/mk7FpjZDzX0>

Schultertuch: <https://youtu.be/mv-cmMUgun8>

Scheibenwischer: <https://youtu.be/op2soAc6DQU>

Enteschwimmen: <https://youtu.be/ogUpAaituTY>

**Bike Indoor :** Warmup 10 Minuten -> normal sitzen. Dann X Wiederholungen von 10-12 Minuten / Serie -Normal sitzen, Tiefposition (Aeroposition) oder stehend (Berg).  
 Cooldown 10 Minuten -> normal sitzen Anschliessend 5' Stretchen oder Blackrollen.

Bei Warmup kann man auch folgendes machen: 4' normal rollen, 2' Fokus Pedalendruck, 2' Fokus Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' weitebeine treten.

Unterschied zwischen intensitäté : Du kannst die Intensität mit Trittfrequenz oder Watt (Gänge) erhöhen variieren (-> Plan)

einfach           Level1 (Erholung-rollen)  
 Mittel             Level 2  
 Mittel-streng    Level 3  
 Streng            Level 4  
 Intensive        Level 5 (alles geben-Sprint)

**Athletic :**

Stabilisation Beine Circuit : [https://youtu.be/13i\\_tyZEUpG](https://youtu.be/13i_tyZEUpG)

Stabilisation Beine Circuit : <https://youtu.be/9VOUMrp6hC4>