


Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen) Woche 1

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
Lauf 1	Lauf Technik Training und Intervall -> 3x(3x400 AP200) P:AP400 3x (400 T10+ 200Walking + 400 T10+ 200W +400T10 +400W)	60-90'	Ökonomie und Tempo
Lauf 2	Locker Joggen 40' (Minuten)	40'	Ausdauer
Lauf 3	Einlaufen 10'(Minuten) dann 5' Tempo (Tempo-5 Kilometer wie stadtlaf) 5' Aktiv Pause (langsam joggen) wiederholen 5' tempo und 5'AP anschliessend 10' auslaufen. <i>EL-2x (5' T5 mit 5'AP)-AL</i>	40'	Ausdauer Tempo
Swim 1	4x 50 Meter locker einschwimmen 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (Superman R, Superman L, CatchUp, Reisverschluss) 3x400 Tempo Level 1 + Pause 15" Ausschwimmen 100	45'-60' 1.8-2km	Technik Ausdauer
Swim 2	4x 50 Meter locker einschwimmen 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (Fustcrawl, Schulter-Kopf, Scheibenwischer, Entenschwimmen) 20' Minuten Test wieviel meter schaffst du in 20 Minuten?	45-60' ?	Technik Ausdauer Tempo
Swim 2	4x 50 Meter locker einschwimmen 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (Fustcrawl, Schulter-Kopf, Scheibenwischer, Entenschwimmen) 6x300 meter (100 Tempo+100 normal+ 100 Tempo) dazwischen pause 45" Ausschwimmen 100	60' 2.4-2.5km	Ausdauer Tempo
Velo 1 Indoor	Indoor Training Karte Workout 01 Mittel-Streng 10' Warmup+ 2x10'intervall+ 10' cooldown	40'	Tempo
Velo 2	Outdoor Workout 02 60' Minuten locker fahren	60'	Ausdauer
Velo 3	Outdoor Workout Freiwillig locker fahren	60' - 90'	Ausdauer
Athletic	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf (Youtube)		Rumpf
Athletic	Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube)		Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		



Indoorvelo & Bike Training Workout 1

Woche 1 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'
40 Minuten (inkl 6 Minuten mittel-streng)


Warmup 10' Minuten (2'Pedalendruck, 2'Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweiteibeine treten, 3' (Minuten) sitzen einfach)

2 Serien

- 1' **sitzen** mittel-streng (Watt/Gang)
- 1' sitzen einfach
- 1' **stehen** mittel- streng (Watt/Gang)
- 2' sitzen einfach
- 1' **Aeroposition** mittel- streng (Watt/Gang)
- 1' sitzen einfach

Cooldown 10' Minuten frei + Dehnen

www.FitSportCoach.ch © 2018-2019



Indoorvelo & Bike Training Workout 2

Woche 1 -3 Outdoor

60' Minuten Outdoor Bike Flache Strecke + Dehnen

Persönliche Feedback

Wo warst du? _____

Wie war das Wetter? _____

Wie Fit warst du? _____

Wie lang und weit ist diese Streck? _____

www.FitSportCoach.ch © 2018-2019

ZSR-Nr.: L281389, EMfit-Nr: 200943, Qualicert Kursleiter ID-Nr: 18909, IUD-Nr: CHE-182.862.244