

Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen) **Woche 2**
2 Einheiten/Disziplin + 1-2 Ruhetag

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
Lauf 1	Lauf Technik Training und Intervall -> Montag 18:30-20:00 oder 2x (400-600-800-600-400) Tempo T10 p90'' P3'	60-90'	Ökonomie und Tempo
Lauf 2	Locker Joggen 40' (Minuten) -> Mittwoch 18:30 mit Kraft	40'	Ausdauer
Lauf 3	Einlaufen 10'dann 3x6' T5 mit 4'Aktiv Pause - anschliessend 10' auslaufen (AL) EL - 3x6' T5 AP 4' - AL	40'	Ausdauer Tempo
Swim 1	4x 50 Meter locker einschwimmen (=200m) 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (=200m) (Superman R, Superman L, Abschlag, Reisverschluss) 6 x 200 Meter chli schneller als locker + Pause 15" (1.2km) Ausschwimmen 200-400m	60' 1.8-2km	Ausdauer Basis+ Wassergefühl
Swim 2	4x 50 Meter locker einschwimmen (=200) 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (=200) (Fustcrawl, Schulter-Kopf, Scheibenwischer, Entenschwimmen) 4 x150 -> (50locker-50 tempo-50 schnell) pause20''(=600) anschliessend 2x300 (=600) Locker und Ausschw. 200 oder +	60' 1.8km Oder+	Ausdauer Tempo+ Tempogefühl
Swim 3	4x 50 Meter locker einschwimmen (=200) 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (=200) (Fustcrawl, Schulter-Kopf, Scheibenwischer, Entenschwimmen) 4x400 Meter (100 Tempo+100 normal+ 100Tempo+100norm.) dazwischen pause 45" Ausschwimmen 200 oder mehr	60' 2.2km Oder+	Ausdauer Tempo+ Tempogefühl
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) oder Mittwoch 18:30		Rumpf
Athletic	Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube) oder Mittwoch 18:30		Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		

Indoorvelo & Bike Training Workout 3



Woche 2 -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' zweitebeine treten. 3' (Minuten) sitzen einfach
2 Serien	1' sitzen mittel- streng (Höhe Trittfrequenz)
	1' sitzen einfach
	1' stehen mittel- streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
	1' Aeroposition mittel- streng (Höhe Trittfrequenz)
	1' sitzen einfach
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

Indoorvelo & Bike Training Workout 4



Woche 2 -2 Outdoor

60' Minuten Outdoor Bike Waldweg auch mit Technik Teilstrecke + Dehnen

Persönliche Feedback

Wo warst du? _____

Wie war das Wetter? _____

Wie Fit warst du? _____

Wie lang und weit ist diese Streck? _____