

**Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen) Woche 3**  
**2-3 Einheiten/Disziplin + 1-2 Ruhetag**

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
<b>Lauf 1</b>	Lauf Technik Training und Intervall -> <b>Montag 18:30-20:00</b> oder 4x(400-400-400-NegativSplit) T5km Aktivpause 200m Walking Anschliessend 4x(200schnell 200 locker) AL strech.	60-90'	<b>Ökonomie und Tempo</b>
Lauf 2	Einlaufen 10' (Minuten) EL- 3x5' T5 (Tempo 5kmrenne) dazwischen 4bis 5' locker laufen – Anschliessend auslaufen AL	60'	Ausdauer Tempo
<b>Lauf 3</b>	Locker Joggen 40' (Minuten) -> <b>Mittwoch 18:30 mit Kraft</b>	40'	locker
Swim 1 easy	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 50/100 Meter (50 schnelle tempo dann 100 locker) (=900) Pause nach 150m 20-30'' Sekunden Ausschwimmen 200-400m	60' 1.5-1.8km	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) 2x600 Meter (6x 50tempo- 50locker dazwischen pause 1') Ausschwimmen 200 oder mehr	60' 1.8 Oder+	Ausdauer Tempo+ Tempogefühl
Swim 3	Freiwillig Einschwimmen 300 verschiedenen Lage, dann 6x200m (schöne und locker) mit 20'' pause dazwischen, Ausschwimmen 300 oder mehr (frei, brust, rücke, delfin...)	1.8 Oder+	Ausdauer Basis+ Wassergefühl
Velo 2 Indoor	Indoor Training Karte Workout 05 Mittel-Streng 10' Warmup+ 3x10'intervall+ 10' cooldown	50'	Tempo
Velo 1	Outdoor Workout 06 60' Minuten Bergstrecke mit Bike	60'	Ausdauer
Velo 3	Freiwillig aber ohne übertrieben 😊	60-90'	Ausdauer
<b>Athletic</b>	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf (Youtube) oder <b>Mittwoch 18:30</b>		Rumpf
<b>Athletic</b>	Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube) oder <b>Mittwoch 18:30</b>		Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		Erholung

**Indoorvelo & Bike Training Workout 5**



**Woche 3 -1 Mittel-Streng**

**Warmup 10', Workout 3x10', Cooldown 10'**  
 50 Minuten (inkl 9 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweiteibeine treten. 3' (Minuten) einfach
<b>3 Serien</b>	1' <b>sitzen</b> mittel- streng (Watt/Gang)
	1' <b>sitzen</b> einfach
	1' <b>stehen</b> mittel- streng (Watt/Gang)
	2' <b>sitzen</b> einfach
<b>3 Serien</b>	1' <b>Aeroposition</b> mittel- streng (Watt/Gang)
	1' <b>sitzen</b> einfach
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

www.FitSportCoach.ch © 2018-2019

**Indoorvelo & Bike Training Workout 6**



**Woche 3 -2 Outdoor**

**60' Minuten Outdoor Bike Berg Strecke** mit Höhenmeter + Dehnen

**Persönliche Feedback**

Wo warst du? \_\_\_\_\_

Wie war das Wetter? \_\_\_\_\_

Wie Fit warst du? \_\_\_\_\_

Wie lang und weit ist diese Streck? \_\_\_\_\_

Wieviel Höhenmeter? \_\_\_\_\_

www.FitSportCoach.ch © 2018-2019

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

