

Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen) Woche 4
2 Einheiten/Disziplin + 2 Ruhetag

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
Lauf 1 Montag Sarnen	Lauf Technik Training und Intervall -> Montag 18:30-20:00 oder 5x800 (-> 800 T42- 800 T21-800 T10- 800 T5-die letzte 800 Speed) dazwischen 30Sekunden Pause, Anschliessend 1km Auslaufen und Stretching (800 Zeit stoppen und vergleichen -> an vero für analyse 😊)	60-90'	Ökonomie und Tempo
Lauf 2	Einlaufen 10'(Minuten) EL- 4x4' T5 (Tempo 5kmrenne) dazwischen 4bis 5' locker laufen – AL Anschliessend auslaufen.	60'	Ausdauer Tempo
Lauf 3	Freiwillig Regenerationslauf 40' (Mittwoch 18:30 mit Kraft)	40'	locker
Swim 1 Samstag 9:00 Kerns	4x 50 Meter locker einschwimmen (=200m) 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (=200m) (Superman R, Superman L, Abschlag, Reisverschluss) 6x100 Meter (1/3 schnelle tempo dann 1/3 locker) (=600) Pause dazw. 20-30'' Sekunden Ausschwimmen 200-400m (Samstag 9:00 kerns)	60' 1.2-1.5km	Ausdauer Technik 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) 3x500 Meter dazwischen pause 20'' (1500) ASchwim 200++	60' 2.1 Oder+	Ausdauer
Swim 3	Freiwillig Einschwimmen 300 verschiedenen Lage, dann 8x150m (50 schöne und locker,50 speed, 50 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 07 Mittel-Streng 10' Warmup+ 2x10' intervall+ 10' cooldown	50'	Tempo
Velo 1	Outdoor Workout 08 60' Minuten mit Bike Waldweg/Wald	60'	Ausdauer
Velo 3	Freiwillig aber ohne übertrieben 😊	60-90'	Ausdauer
Athletic Mittwoch Kerns	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf (Youtube) oder Mittwoch 18:30		Rumpf
	Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube) oder Mittwoch 18:30		Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		Erholung

Indoorvelo & Bike Training Workout 7



Woche 4 -1 Mittel-Streng

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

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

www.FitSportCoach.ch © 2018-2019

Indoorvelo & Bike Training Workout 8



Woche 4 -3 Outdoor

60' Minuten Outdoor Bike Waldweg/Wald + 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

