

Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen) Woche 5
2 Einheiten/Disziplin + 2 Ruhetag

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
Lauf 1 Montag Sarnen	Lauf Technik Training und Intervall -> Montag 18:30-20:00 oder 3x(3x400 AP200) P:Aktiv Pause 400 , Anschliessend 1km Auslaufen und Stretching	60-90'	Ökonomie und Tempo
Lauf 2	Einlaufen 10'(Minuten) EL- 3x6' 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 easy	4x 50 Meter locker einschwimmen (=200m) 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (=200m) (Superman R, Superman L, Abschlag, Reisverschluss) 5x200 Meter (200 tempo dann 200 locker) (=1000) Pause dazw. 20-30'' Sekunden Ausschwimmen (300m oder ++)	60' 1.7km Oder mehr	Ausdauer Wassergefühl Tempo
Swim 2	4x 50 Meter locker einschwimmen (=200) 2 x 4 Übungen x 1Bahn Technik Übung zurück Crawl (=200) (Fustcrawl, Schulter-Kopf, Scheibenwischer, Entenschwimmen) 10x150 Meter (50 locker 50tempo 50 schnell) Achtung schöne Schwimmstil!! dazwischen pause 20'' (1500) Ausschwimmen (200 oder mehr)	60' 2.1km Oder+	Ausdauer Wassergefühl (Technik!!) Tempo/speed
Swim 3	Freiwillig Einschwimmen 400 verschiedenen Lage, dann 2x600 (möglichst regelmässig Zeit stoppen und im feedback schreiben) mit 20'' pause dazwischen, Ausschwimmen 400 oder mehr (frei, brust, rücke, delfin...)	2km Oder+	Ausdauer
Velo 2 Indoor	Indoor Training Karte Workout 07 Mittel-Streng 10' Warmup+ 2x10' intervall+ 10' cooldown	40'	Tempo
Velo 2	Outdoor Workout 08 60' Minuten mit Bike Bike berg Strecke	60'	Ausdauer
Velo 3	Freiwillig aber ohne übertrieben 😊	60-90'	Ausdauer
Athletic Mittwoch Kerns	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf (Youtube) oder Mittwoch 18:30 Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube) oder Mittwoch 18:30		Rumpf Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		Erholung

Indoorvelo & Bike Training Workout 9



Woche 5 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'
 40 Minuten (inkl 8 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2'Pedaldruck, 2'Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten.
2 Serien	2' (Minuten) sitzen einfach
	1' sitzen mittel- streng (Watt/Gang)
	1' sitzen einfach
	2' stehen mittel- streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
1' sitzen mittel- streng (Watt/Gang)	
1' sitzen einfach	
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

Indoorvelo & Bike Training Workout 10



Woche 5 -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? _____