

**Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen)** **Woche 6**  
**2-3 Einheiten/Disziplin + 1-2 Ruhetag**

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
<b>Lauf 1</b> Montag Sarnen	Lauf Technik Training und Intervall -> <b>Montag 18:30-20:00</b> oder 2x(3x400-400 =800m negativ Split) P:Aktiv Pause 400 , Anschliessend 4x(200steigerungslauf und 200 ) AusL. +Stretch	60-90'	<b>Ökonomie und intervall</b> <b>Tempo 5km</b>
Lauf 2	Einlaufen 10'(Minuten) EL- 4x5' T5 (Tempo 5km renne) dazwischen 4bis 5' locker laufen – AL Anschliessend auslaufen.	60'	Ausdauer Tempo
Lauf 3	Freiwillig Regenerationslauf 40'	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) 6x200 Meter (200 tempo dann 200 locker) (=1200) Pause dazw. 20-30'' Sekunden Ausschwimmen (400m oder ++)	60'  2.0km 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 Schnell 50 locker 50 schnell) dazwischen pause 20'' (1500) , dann 6x50 Speed Pause 20''(300) im anschluss 3x100 Schöne Schwimmen (locker, mittel schneller 300m) Ausschwimmen (200 oder mehr)	60'  2.7km Oder+	Technik und Speed/Tempo
Swim 3	Freiwillig Einschwimmen 400 verschiedenen Lage, dann 3x500 (möglichst regelmässig Zeit stoppen und im feedback schreiben) mit 20'' pause dazwischen, Auschwimmen 400 oder mehr (frei, brust, rücke, delfin...)	2.1km Oder+	Ausdauer
Velo 2 Indoor	Indoor Training Karte Workout 11 Mittel-Streng 10' Warmup+ 3x10' intervall+ 10' cooldown	50'	Tempo
Velo 2	Outdoor Workout 12 80' Minuten mit Bike Wald /Waldweg Strecke	80'	Ausdauer
Velo 3	Freiwillig aber ohne übertrieben 😊	60-90'	Ausdauer
<b>Athletic</b> Mittwoch Kerns	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf (Youtube) <b>oder Mittwoch 18:30</b>		Rumpf
	Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube) <b>oder Mittwoch 18:30</b>		Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		Erholung

**Indoorvelo & Bike Training Workout 11**



**Woche 6 -1 Mittel-Streng**

Warmup 10', Workout 3x10', Cooldown 10'  
 50 Minuten (inkl 12 Minuten mittel-streng)

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

**Indoorvelo & Bike Training Workout 12**



**Woche 6 -2 Outdoor**

80' Min. Outdoor **Bike Waldweg/Wald** auch mit **Fahrspiel** + Dehnen  
 Locker starten dann 6'Tempo, 4'Ruhiger, 8'T, 4'R, 8'T, 4'R, 6'T und weiter fahren

**Persönliche Feedback**

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

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

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

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

Wieviel Höhenmeter? \_\_\_\_\_