

**Trainingsplan Triathlon Grundlage 1 und 2 (8 Wochen)** **Woche 7**  
**3 Einheiten/Disziplin + 1 Ruhetag**

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
<b>Lauf 1</b> Montag Sarnen	Lauf Technik Training und Intervall -> <b>Montag 18:30-20:00</b> oder 3x (400-600-400-600-400) Tempo T10 p90'' P3'	60-90'	<b>Ökonomie und intervall Tempo 5km</b>
Lauf 2	Einlaufen 10' (Minuten) EL- 4'-6'-8'-6'-4' (Tempo 5kmrenne) dazwischen 3 bis 4' 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) 8x300 Meter (100 Tempo, 100 locker, 100 Tempo) (=2400) Pause dazw. 20-30'' Sekunden Ausschwimmen (200m oder +)	60'  3.0km 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) dann 10x25 Meter (12 Schnell 13 locker) dazwischen pause 20'' (250) , im Anschluss 12x100 Schöne Schwimmen (mittel schneller -> 1200m) Ausschwimmen (200 oder mehr)	60'  2.0km Oder+	Technik und Speed/Tempo
Swim 3	Freiwillig Einschwimmen 400 verschiedenen Lage, dann 3x600 (möglichst regelmässig Zeit stoppen und im feedback schreiben) mit 20'' pause dazwischen, Ausschwimmen 400 oder mehr (frei, brust, rücke, delfin...)	2.6km Oder+	Ausdauer
Velo 2 Indoor	Indoor Training Karte Workout 13 Mittel-Streng 10' Warmup+ 4x10' intervall+ 10' cooldown	60'	Tempo
Velo 2	Outdoor Workout 14 90' Minuten mit Bike Berg /Waldweg Strecke	90'	Ausdauer
Velo 3	Freiwillig aber ohne übertrieben ☺	60-90'	Ausdauer
<b>Athletic</b> Mittwoch Kerns	Stabilisation Übungen Circuit Rumpf (Youtube) oder <b>Mittwoch 18:30</b> Stabilisation Übungen Circuit Beine (Youtube) oder <b>Mittwoch 18:30</b>		Rumpf  Beine
Erholung	Wellness Massage Blackrolle Stretching Yoga...		Erholung

**Indoorvelo & Bike Training Workout 13**



**Woche 7 -1 Mittel-Streng**

Warmup 10', Workout 4x10', Cooldown 10'  
 60 Minuten (inkl 20 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweiteibeine treten.
<b>4 Serien</b>	1' (Minuten) sitzen einfach
	2' <b>sitzen</b> mittel-streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
	1' <b>stehen</b> mittel-streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
	2' <b>Aeroposition</b> mittel-streng (Watt/Gang)
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

www.FitSportCoach.ch © 2018-2019

**Indoorvelo & Bike Training Workout 14**



**Woche 7 -2 Outdoor**

**90' Minuten Outdoor Bike Berg Strecke** evt mit Technik Teil + 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

