

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

Disziplin	Inhalt	Dauer	Schwerpkt.
Lauf 1 Montag Sarnen	Lauf Technik Training und Intervall -> Montag 18:30-20:00 3x(200-300-400-300-200) mit 200AP und 400AP anschliessen mit 5x 100/100 (freiwillig 100 steigerungslauf / 100 locker)	90'	Ökonomie und intervall Tempo 5km
Lauf 2	Freiwillig Regenerationslauf 40'	40'	locker
Lauf 3	Einlaufen 10'(Minuten) 4'-6'-8'-8'-6'-4' (Tempo 10km WK) dazwischen 4 bis 5' locker laufen – AL Anschliessend auslaufen.	60'	Ausdauer Tempo 10K
Swim 1	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 (100 schnelle tempo dann 100 locker) (=1000) Pause dazw. 20-30'' Sekunden Ausschwimmen 200-400m	60' 1.6- 1.8km	Ausdauer tempo 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) 2x500 Meter dazwischen pause 20'' (1000) Ausschwimmen 200 oder mehr	60' 1.6km Oder+	Ausdauer
Swim 3	Freiwillig Einschwimmen 400 verschiedenen Lage, dann 800 locker und regelmässig schwimmen (Zeit stoppen und i feedback aufschreiben) -- Ausschwimmen 400 oder mehr (frei, brust, rücke, delfin...)	1.6km Oder+	Ausdauer
Velo 2 Indoor	Indoor Training Karte Workout 13 Mittel-Streng 10' Warmup+ 3x10' intervall+ 10' cooldown	50'	Tempo
Velo 2	Outdoor Workout 14 90' Minuten mit Bike Berg /Waldweg Strecke	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 15



Woche 8 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 3x11', Cooldown 7'
 50 Minuten (inkl 15 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweibeine treten.
3 Serien	1' (Minuten) sitzen einfach
	2' sitzen mittel-streng (Höhe Trittfrequenz)
	2' sitzen einfach
	1' stehen mittel-streng (Watt/Gang)
	1' sitzen einfach
	2' sitzen mittel-streng (Höhe Trittfrequenz)
Cooldown	7' Minuten frei + Dehnen

Indoorvelo & Bike Training Workout 16



Woche 8 -2 Outdoor

60' Min. Outdoor Bike Waldweg/Wald auch mit **Fahrspiel + Dehnen**
 Locker starten dann 4'Tempo, 3'Ruhiger, 6'T, 4'R, 6'T, 3'R, 4'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? _____

