

BEISPIEL 2021

TRAININGSPLAN

FitSport Triathlon Olympic+

Übersicht Wochen 01-05

	Montag Bike-Stabi-Run	Dienstag Swim-Stabi-Bike	Mittwoch Run-Kraft	Donnerstag Pause oder easy	Freitag Swim-Bike-Kraft	Samstag Bike-Stabi-Run	Sonntag Pause oder easy
Woche 01							
4-5 TE	Dehnen / Rollen/ Massage	15'Stabi Rumpf-Beine	Kraft Test A		Kraft Test B	15' Stabi Rumpf-Arme	Pause oder Ausdauer
	90' Verein Lauf Training oder Individuell Training	Swim oder 30' Joggen locker	Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf	40-60' locker Velo fahren Pause	Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf	60'-90' Velo Ausdauer	
Woche 02							
5 TE	Dehnen / Rollen/ Massage Lauf Test	15'Stabi Rumpf-Beine	30-40' Kraft-A Circuit	30'Swim oder 40-60' locker Velo fahren locker	30-40' Kraft-B Circuit	15' Stabi Rumpf-Arme	Pause oder Ausdauer
	90' Verein Lauf Training oder Individuell Training	Swim-Test oder 30' Joggen locker	Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf		Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf	90' Velo Ausdauer Inkl Velo Test	
Woche 03							
5-6 TE	Dehnen / Rollen/ Massage	15'Stabi Rumpf-Beine	30-40' Kraft-B Circuit	30'Swim oder 40-60' locker Velo fahren locker	30-40' Kraft-A Circuit	15' Stabi Rumpf-Arme	Pause oder Ausdauer
	90' Verein Lauf Training oder Individuell Training	30'Swim + 30' Joggen locker	Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf		Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf	60'Swim 90' Velo Ausdauer	
Woche 04							
6 TE	Dehnen / Rollen/ Massage	15'Stabi Rumpf-Beine	30-40' Kraft-A Circuit	30'Swim oder 40-60' locker Velo fahren locker	30-40' Kraft-B Circuit	15' Stabi Rumpf-Arme	Pause oder Ausdauer
	90' Verein Lauf Training oder Individuell Training	30'Swim + 30' Joggen locker	Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf		Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf	60-90'Swim 90' Velo Ausdauer	
Woche 05							
5 TE	Dehnen / Rollen/ Massage	15'Stabi Rumpf-Beine	30-40' Kraft-B Circuit	30-40'Swim oder 40-60' locker Velo fahren locker	30-40' Kraft-A Circuit	15' Stabi Rumpf-Arme	Pause oder Ausdauer
	90' Verein Lauf Training oder Individuell Training	30'Swim oder 30' Joggen locker	Kombi Training 30'-40'Velo+30'-40'Lauf		Kombi Training 30'Velo+30'Lauf	90' Velo Ausdauer	
		Trainingsintensität	Regeneration Level 1	Easy ☺ Level 2	Locker :- Level 3	Hart :-/ Level 4	Sehr hart :P Level 5



Véronique Durrer - FitSport-Coaching.ch
Sandmatt 5, 6064 Kerns - vero@FSCoach.ch
SMS Messenger +41 (0)79 405 37 60

