



## Trainingsübersicht 2021

### Sempach Triathlon– Uster Triathlon – **Helveticman Olympic+ /Locarno**

Woche	Periode	Programm	
11	15-21.03	2 Kraft - 1swim - 2velo - 2Lauf (Indoor)	😊
12	22-28.03		16
13	29-04.04	Ostern 2 Kraft - 1swim - 3velo - 2Lauf (In-Outdoor)	15
14	05-11.04	(Trainingsweekend)	14
15	12-18.04	2 Kraft- 1swim - 3velo - 3Lauf (2 in Kombi +1 Outdoor)	13
16	19-25.04		12
17	26-02.05	2 Kraft- 1swim - 3velo - 2Lauf (Kombi) -1Berglauf	11
18	03-09.05	2 Kraft- 1-2swim - 3velo - 3Lauf	10
19	10-16.05	Auffahrt 2 Kraft- 1-2swim – 4velo - 3Lauf	9
20	17-23.05	2 Kraft- 2swim (1 Openwater) - 3velo - 2Lauf -1Berglauf	8
21	24-30.05	Pfingsmo. 2 Kraft- 2swim - 3velo - 3Lauf	7
22	31-06.06	Fronleichnam 2 Kraft- 2swim - 3velo - 2Lauf -1Berglauf	6
23	07-13.06	1 Kraft- 2swim - 2velo - 3Lauf	5
24	14-20.06	1 Kraft- 2swim - 3velo - 3Lauf	4
25	21-27.06	1 Kraft- 2swim - 3velo - 2Lauf -1Berglauf	3
26	28-04.07	2swim - 3velo - 2Lauf -1Berglauf Stanserhorn BL 04.07	2
27	05-11.07	2swim - 3velo - 2Lauf Sempach Triathlon 11.07	1
28	12-18.07	2swim - 2velo - 2Lauf Uster Triathlon 17-18.07	0
29	19-25.07	2swim - 2velo - 2Lauf	6
30	26-01.08	3swim - 3velo - 2Lauf	5
31	02-08.08	3swim - 3velo - 3Lauf	4
32	09-15.08		3
33	16-22.08		2
34	23-29.08		1
35	30-05.09	<b>HELVETICMAN 04.09 oder Locarno 05.09</b>	0

#### Wochen Gesamt Trainingsintensität:



#### Beispiel Trainingsmethoden:

