



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Testwoche

Noch 10 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 5-6 h

29.04.- 05.05. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Durchführung
Mo		Pause		
Di	45min	Laufen: 15min ein, 10 Übungen LaufABC (die findest du bei www.tri-athletik.de), 4x Sprint über 50m, 1000m Test so schnell du kannst, 10min aus	Test für dich	
Mi	1h	Swim Plan 1	Test für dich	
Do		Pause		
Fr	1h	Lauf-Fettstoffwechsel: 1h		
Sa	1h	Swim Plan 2	Test für dich	
So	2h	Koppeltraining: 90min Rad im Grundlagenbereich und 30min Lauf im Anschluss		

Hier findet ihr nun für eure letzten 10 Wochen einen Tricamp-Trainingsplan vor. Wenn ihr den umsetzt, kann euch beim Sprinttriathlon nichts mehr passieren. Ihr müsst auch noch nicht alle Schwimmpläne durchkrauln, ihr könnt gerne auch Brustschwimmen zwischendurch einbauen.

Die Tests am Anfang dienen dazu, dass ihr Ausgangswerte habt, mit denen ihr rechnen könnt. Wir testen im Laufe der Wochen noch einmal und überprüfen, inwieweit ihr euch verbessert habt.

Wir freuen uns euch entweder bei einem unserer Trainings oder am Messestand beim Bamberger Triathlon kennenzulernen.

**Sportliche Grüße
Judith und Tobias Heinze
Tricamp**



Schwimmpläne, diese Woche nur Testpläne

Swim Plan 1 : 1,5km

200m ein
100m im Wettkampftempo eines Sprinttriathlons
4x12 Züge so schnell du kannst und den Rest der Bahn locker
400m Test! So schnell du kannst, die Zeit notieren
4x100m kraulen Ga1
4x25m Beine mit genügend Pause
200m aus

Swim Plan 2: 1,7km

200m ein
2x5 Technikübungen für 25m und 25m normal (500m)
4x12 Züge sprint, Rest der Bahn locker
100m so schnell du kannst – Zeit aufschreiben
100m locker
200m so schnell du noch schaffst – Zeit bitte auch aufschreiben
500m aus alle Bahnen

Abkürzungen:

In Zukunft werden wir für euch einige Begriffe abkürzen:

Ga1 – ganz lockerer Ausdauerbereich, auch Fettverbrennungsbereich (darin könnt ihr euch immer unterhalten)

Ga2 – Sehr intensiv, noch schneller als das geplante Wettkampftempo

WSA – Wettkampftempo, damit sollt ihr das Gefühl für euer Tempo in Bamberg bekommen

Ka – Kraftausdauer, hier wird es immer bergig

Stabi – Krafttraining für die Rumpfmuskulatur inkl. Dehnübungen
