



## Trainingsplan Rookies in Bamberg – Raceweek

### Woche deines 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 3 h + Wettkampf

<b>01.07.- 07.07. 2013</b>	<b>Distanz und Umfänge</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Anmerkung</b>	<b>Erledigt ?</b>
Mo		Pause		
Di	1h	Koppeln: 30min Lauf dabei 10min im Wettkampftempo, 30min Rad dabei auch die ersten 10min im Wettkampftempo		
Mi	45min	Swim im Freiwasser, auf Wasserlage und kräftige Züge achten		
Do	1h	Rad: Wettkampfdistanz ganz locker		
Fr		Pause		
Sa	30min	Lauf: um die Beine zu lockern und auf den Tag vorzubereiten		
So		Raceday! Gib alles und hab viel viel Spaß!		