



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Spezifische Phase 2

Noch 2 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 6 h

24.06.- 30.06. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	45min	Swim Freiwasser: 4x200m im Wettkampftempo einbauen		
Mi	2h	Koppeln: 10min einlaufen, 4x(1km Lauf und 4km Rad im Wechsel) nicht unter 85% Hfmax und ohne Pause, 15min ausradeln		
Do		Pause		
Fr	45min	Swim: Freiwassertraining 45min		
Sa	45min	Lauf: 10min ein, 15min im Wettkampftempo, 20min aus		
So	1,5h	Rad Fahrtspiel: richtig mit dem Tempo spielen		

Schwimmpläne entfallen da Freiwassersaison beginnt

Abkürzungen:

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