



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Spezifische Phase 1

Noch 3 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 7 h

17.06.- 23.06. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	1:45h	Koppel: mit dem Rad zum See (30min), Swim im Freiwasser (45min), mit dem Rad nach Hause (30min)		
Mi	1h	Lauf: 15min ein, 6x300m 85%Hfmax, Pause 200m traben, 15min aus		
Do		Pause		
Fr	45min	Swim: Freiwassertraining 45min		
Sa	2h	Testwettkampf zu Hause oder in echt: Swim (400m), Rad (20km), Lauf (5km) alles im obereren Ga1 Bereich ODER Lauf (4km), Rad (20km), Lauf (5km)	Als Duathlon oder Triathlon möglich	
So	1,5h	Rad Grundlage: 90min		

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