



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Koppelphase 3 - Ruhewoche

Noch 4 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 4,5 h

10.06.- 16.06. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	1h	Swim Plan 1	Test zur Kontrolle	
Mi	45min	Lauftest: 15min ein, 4xSteigerung über 40m, 1000m so schnell du kannst, 15min aus	Test zur Kontrolle	
Do	30min	Stabi und dehnen		
Fr		Pause		
Sa	1:15h	Koppeln Ga1: 1h Rad und 30min Lauf		
So	1h	Rad Ga1: Distanz deines Wettkampfes		

Schwimmpläne

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

2x200m kraulen

4x25m Beine mit genügend Pause

200m aus

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