



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Koppelphase 2 -härteste Woche im Jahr

Noch 5 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 10-11 h

03.06.- 09.06. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	1h 30min	Swim Plan 1 Stabi und dehnen		
Mi	1h	Laufintervalle: 15min ein, 5x1000m 90%Hfmax, Pause 400m traben, 10min aus		
Do	2h	Koppeln: Lauf von 1h Ga1 65% Hfmax, dann 1h Rad 80% Hfmax		
Fr	1h	Swim Plan		
Sa	1:15h	Lauf Fettstoffwechsel: 12km Ga1		
So	3-4h	Rad Fettstoffwechsel: 75km		



Schwimmpläne

Plan 1: 2,4km
200m ein
500m Technik
20x50m Ga2, Pause 30sec
200m aus

Swim Plan 2: 1,95km
200m ein
6x50m Technik und 50m normal
4xSteigerung über halbe Bahn Rest locker
4x100m richtig schnell, Pause 30sec
50m locker
100m Lagen (Kraul, Brust, Rücken, Kraul)
100m mit Paddles und Pullbuoy
4x50m Beine (je 25m Kraulbeine und 25m Delphinbeine)
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
