



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Koppelphase 1

Noch 6 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 8 h

27.05.- 02.06. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	1h 30min	Swim Plan 1 Stabi und dehnen		
Mi	45min	Lauf: 45min dabei 15min im WSA		
Do		Pause		
Fr	1h	Rad:1h dabei 30min im WSA		
Sa	2h	Koppeln: 1h Rad Ga1 und 1h Lauf Ga1 im Anschluss		
So	3h	Rad Fettstoffwechsel: 3h oder mind. 60km		



Schwimmpläne

Swim Plan 1: 1,5 km

200m ein

500m Technik ins Kraulen einbauen

Pyramide: 50m so schnell du kannst, 100m Ga2, 200m WSA, kurze Pause und rückwärts beginnend mit 100m

4x12 Züge Sprint Rest der Bahn locker

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
