



Trainingsplan Rookies in Bamberg – Grundlagenphase 3 - Ruhewoche

Noch 7 Wochen bis zu deinem 1. Sprint-Triathlon

Wochenstunden: 5-6 h

20.05.- 26.05. 2013	Distanz und Umfänge	Kategorie	Anmerkung	Erledigt ?
Mo		Pause		
Di	1h 30min	Swim Plan 1 Stabi und dehnen		
Mi	1h	Rad Fahrtspiel: alle Ortschilder ansprinten, Berge auch flott hoch, den Rest Ga1		
Do	1h	Swim Plan 2	freiwillig	
Fr		Pause		
Sa	1h	Lauf Fahrtspiel: das Tempo immer variieren, aber auch genügend Erholung bieten		
So	2h	Rad Fettstoffwechsel: 2h oder mind. 45km		



Schwimmpläne

Swim Plan 1: 1,9 km

200m ein

2x50m Kraulbeine

- 4x300m
1. Jede 4. Bahn Brust
 2. Jede 4. Bahn Rücken
 3. Jede 4. Bahn möglichst weit tauchen
 4. Jede 4. Bahn schnell

8x25m Sprint mit 15sec Pause

100m aus

Swim Plan 2: 1,6 km

200m ein

6x50m Technik deiner Wahl

400m GA1

2x50m Kraulbeine

100m Brust

100m Rücken

250m GA2 (Wettkampftempo)

150m 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
