

Trainingsplan Woche 10.05.2010 bis 16.06.2010

mit Trainingslager in Zinnowitz

Montag

1.TE 8km Lauf GA1 mit spontaner Tempoverschärfung

2.TE Schwimmen nach Plan

Dienstag

1.TE 2km Einlaufen ruhig

2km Lauf- TW 30sek Wk-Tempo /1,30min GA1

1km Auslaufen zum Schluss ca.200m Steigerung

2.TE 60km Rad GA1

Mittwoch

1.TE 8km Lauf GA1 mit spontaner Tempoverschärfung

Fahrt nach Zinnowitz

Donnerstag

1.TE 2km Schwimmen 300m Einschwimmen , Gymnastik,

1500m überwiegend Kraul

200m Ausschwimmen

40km Rad 20km zum Einrollen

20km mit Führungswechsel

danach Dehnung

2.TE 10km Lauf GA1

3.TE 3km Strandlauf am besten im seichten Uferbereich

Freitag

1.TE 10km Lauf GA1 (Vorbelastung für die restlichen Teilabschnitte)

 20km Rad 5km Einrollen/ 10km Wk-Tempo/ 5km GA1 Tempo

 5km Lauf auf dem 1ten Kilometer Wk-Tempo danach auf GA1 Tempo

2.TE ca.2,5km Schwimmen in der Art des Montagsschwimmen

3.TE 5km Lauf mit ausgiebiger Gymnastik

Samstag

1.TE Trainingstriathlon (1km / 20km/ 5km) – Methode des Wintertriathlon

 1km Schwimmen Schwimmen mit Neo und Zeitnahme nach Entkleidung Neo

 20km Rad Radstart 15min später mit Abstand /Schwimmen

 Runde idealerweise 5km –Runde

 5km Lauf ideal wären die 5000m auf der Bahn mit Kilometerzeit

2.TE 5km Lauf TW auf dem 3ten und 4ten Kilometer

Sonntag

1.TE 2km Schwimmen 300m Einschwimmen , Gymnastik,
1500m überwiegend Kraul
200m Ausschwimmen