

Triathlon Wochenplan vom 17.3.-24.3. und 24.3.-31.3.



Triathlon Programme du semaine du 17.3.-24.3. et 24.3.-31.3.

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07.30 - 08.30 Schwimmen			07.30 - 08.30 Schwimmen	
ab 07.45 Frühstück						
10.00 Info Triathlonwoche				09.00 Rad (90-180 km)		
			10.00-11.00 Schwimmen	Königsetappe (Lunch unterwegs)		
11.00 -12.00 Schwimmen	10.00 Laufen ca. 1h	10.00 Laufen ca. 1h Einführung in Intermittierendes Training			10.00 Laufen ca. 1h (extensive Intervalle)	10.00 Rad (ca. 120km) Kraftausdauer am Berg
	12.00 Rad (50-80km) Lunch unterwegs	ab 12.00 Lunch	ab 13.00 Mittagessen		ab 12.00 Lunch	
13.00 Mittagessen		13.00 Rad (50-80km)			13.00 Rad (ca. 90km)	anschl. Laufen ca. 1h
15.00 Rad (66km) individuell						
18.15 Empfang/ Info/ Apéro	18.00 Rumpfkraft	18.00 Streching	18.00 Rumpfkraft	18.00 Streching	18.00 Rumpfkraft	18.00 Streching
ab 19.00 Abendessen						
	ab 20.30 Neue Trainingsformen: Intermittierendes Training					ab 21.00 Schlussabend