

Triathlon Wochenplan vom 07.4.-14.4. und 14.4.-21.4.

Triathlon Programmes de semaine du 7.4.-14.4. et 14.4.-21.4.



	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30-8.00		7.30 Laufen 30-40'	7.30-8.30 Schwimmen			7.30-8.30 Schwimmen	7.30-8.30 Schwimmen
8.00-9.00	ab 7.45 Frühstück						
9.00-10.00				Ruhetag	9.00 Rad 'Königsetappe' (90-180km)		
10.00-11.00	10.00 Info Triathlonwoche	10.00 Rad 60-110km	10.30 Laufen Intervalle			10.00 Rad ca. 90km	10.00 Rad 50-80km
11.00-12.00	11.00-12.00 Schwimmen						
12.00-13.00			ab 12.00 Lunch				
13.00-14.00	ab 13.00 Mittagessen		13.00 Rad 50-80km				
14.00-15.00						anschl. Koppellauf ca. 20min	im Anschluss Laufen 1-1.5h
15.00-16.00	15.00 Rad 'Prolog' individuell						
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00	18.15 Welcome Info	18.00 Rumpfkraft/Stretching				18.00 Rumpfkraft/Stretching	
19.00-20.00	ab 19.00 Abendessen						
20.00-22.00		20.30 Vortrag Trainingslehre				20.30 Schwimmtechnik Analyse	21.00 Schlussabend