

Triathlon Wochenplan vom 21.4.-28.4. und 21.4.-28.4.



Triathlon Programme du semaine du 21.4.-28.4. et 21.4.-28.4.

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07.30 - 0 8.30 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
13.00 Mittagessen	12.00 Rad (50-80km) Lunch unterwegs	ab 12.00 Lunch	ab 13.00 Mittagessen		ab 12.00 Lunch	
15.00 Rad (66km) individuell		13.00 Rad (50-80km)			13.00 Rad (ca. 90km)	anschl. Laufen ca. 1h
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 Vortrag von Mathias Hecht			ab 20.30 Vortrag von Mathias Hecht		ab 21.00 Schlussabend