



Wochentrainingsplan Triathlonwoche Tossa de Mar (Änderungen bleiben jederzeit vorbehalten)

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	
730-800								
8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Frühstück	Frühstück	Schwimmen	Frühstück	Frühstück	Schwimmen	Frühstück	
9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰			Frühstück			Frühstück		
10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰		Laufen:			Rad 150-180 km Königs-Etappe	Mental Training 10:00-11:30	Rumpfkraft	
11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Schwimmen	Fahrtenspiel	Laufen	Schwimmen				Rad: 60-100km
12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰		Rad: 70-110 km	Lauf ABC					coupiert - bergig
13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Mittagessen	flach -coupiert	Rad: 80-100 km	Mittagessen			Mittagessen	
14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰		<i>Frequenz</i> <i>Aeropos</i>	bergig <i>Kraft am Berg</i>	Frei <i>Regeneration</i>				
15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Rad ,Prolog' individuell				Wechsel Training Rad-Laufen: 3x 15-20km Rad / 2-3km laufen	Laufen: 16-20km Longjog		
16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰								
17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰		Rumpfkraft						
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Begrüßungs- Apero / Info	Stretching	Mental Training 17:00-18:30	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		Trainings- Planung		Vortrag Schwimmtechnik		Vortrag Ernährung	Schluss-Abend	

Das Mental Training findet nur in den Wochen vom 14.03. bis 28.03.09 statt.