

Name: Claudius
 Sportart: Triathlon
 Datum: letzte 4 Wochen vor 03.07.2005 (Roth)

Woche 1

12.6.

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X 4km		2.30h 4.15 min./km	
DI	X 3,8k Dauerschw	200km GA1, bergig		
MI		5x15km. IM Renntempo P5min. locker anschl. 1h GA1ausfahren	8x2000m Tempo: 3.45 min./km P800m	
DO		RUHE		
FR		120km Ga1 mit 4 x Königsberg auf Kraft, P bergab	15km Berglauf 4.00 min./km	
SA	X 3km		20km 4.30 min./km	
SO	X 2,5km intensiv	5h GA1, flach und locker		

Woche 2

19.6.

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X			
DI	X	wie Mittwoch Woche 1, aber nur 4x	7x2000 wie Vorwoche	
MI	4 km Dauerschw		26km 4.00 - 3.50 min./km	
DO		3h Ga1, flache Strecke		
FR	X 3km	2h Ga1 mit 8 Anritten a 10"		
SA		Hessenmeisterschaft Mitteldistanz 1h ausfahren		
SO	lockeres Schwimmen	RUHE		

Woche 3

26.6.

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	3,8km Ga1	3h GA1 , flach		
DI			1.30h GA1 3.50 min./km	
MI	1500m locker		10km 4.30 min./km	
DO		RUHE		
FR			15 km 4.00 min./km	
SA	X lockere 1,5km	2h GA1mit 8 Anritten a 10"		
SO		2. Bundesliga Kurzdistanz Simmern		

Woche 4

03.07.

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X GA1 2km			
DI		1.30h lockeres GA1		
MI	X GA1 2km		10km locker	
DO		1 h locker		
FR			7km locker	
SA	X 1km REKOM	20km Rekom	30min REKOM	
SO		Langdistanz Roth		