

Name: Daniel
 Sportart: Triathlon
 Datum: 06.08. - 26.08.

Woche 1

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X P vor Ort			
DI		3h mit 20km flachem Zeitfahren HF erste 10 Schläge GA2		30min . Rumpf
MI	X Neo/See 2x1500m Ga1, P 90"		1h mit 30min Ga2, flach	
DO	RUHE			
FR	X 800 ein mit Technik und Lagen 10x50m (15m voll/Rest Kraul mittel) alle 50" ab. 100 locker 5x400m gesteigert 1-5. P 45" 400 aus	2h mit 10x30" schnell und NUR 30" locker dazw.	45min. Ga1 locker	
SA	X P vor Ort		1h mit 10x30" schnell und NUR 30" locker dazw.	
SO		2.30h Ga1 locker ---	--- 45min Ga1 zügig	

Woche 2

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X P vor Ort			
DI		1.30h mit 3x3min. Ga2 Zeitfahren, ---	-- 2km WSA/2km REKOM	
MI	X P vor Ort	40km Ga1 locker ---	--- 8km Ga1 locker	
DO	RUHE			
FR	1000m am Stück mit 5x15m schnell		5km mit 4x100m steigern, alle 3' ab	
SA			WK Arolsen	
SO		2h Ga1 locker		

Woche 3

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	RUHE			
DI	X 600m ein mit Technikübungen und Lagen 10x100m gesteigert 1-10, P 20" 200 locker 800m Kraul/Rücken Ga1 4x25m von Oben voll, P 90" 200 aus		1h Ga1 locker	
MI	2x1000m Neo/See Ga1 P 60", anschl. 2 Wasserstarts von 20- 30m Länge	2.30h Ga1 locker		
DO		40km Ga1 locker ---	--- 8km Ga1 locker beides mit jew. 4 Sprints a 10"	
FR	RUHE			
SA	1000m am Stück mit 5x15m schnell	20km Ga1 locker mit 5min. Ga2 Zeitfahren	20min. Ga1 locker mit 1km in 3.25min./km	
SO			WK Viernheim	