

Name: Daniel
 Sportart: Triathlon
 Datum: 04.06. - 17.06.

Woche 1

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X P vor Ort	3h GA1 locker		
DI	RUHE			
MI	X 200m ein 8x100m Lagen P 15" 100 locker 4x50m steigern P 20" 100 locker 4x100m WSA Ab alle 5' 400 aus		1h Ga1 locker	30min Rumpfttraining
DO		2h mit 8x30" schnell/P 1.30' ---	--- sofort 2km WSA/2km REKOM	
FR	Neo/See 2x1500m Ga1 P 1.30' in jed. 1500er 4x 15m schnell		1h Ga1 locker	
SA	X 200m ein 6x50m Technik n. Wahl 15x100m K Ga1 P 10" 100 locker 6x25m von Oben voll, alle 3' 400 Rücken/Kraul/Brust zum ausschw.	2h Ga1 locker		
SO			Vorbereitungs WK Dortmund anschl. 1h locker ausfahren	

Woche 2

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X nur 1500m und regenerativ			
DI	RUHE			
MI	X wie Freitag Woche 1	2h Ga1 ---	--- 30min. Ga1	
DO		2h Ga1 locker	1h Ga1 locker	
FR			30min. Ga1 locker mit 1km in 3.25min./km	
SA	X P vor Ort	25km Ga1 locker mit 5min. Ga2 Zeitfahren		
SO			WK Hessenmeisterschaft Stockelache	