

Name: Matthias
 Sportart: Triathlon
 Datum: 02.09. - 18.06.

Woche 1

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X 4km P vor Ort			
DI		4h Ga1		
MI		4.30h Ga1 ---	--- 30min. Ga1	
DO	45min Ga1 Neo/See		2.20h Ga1	
FR	RUHE			
SA	X 4km P vor Ort		Fahrtspiel 2km ein 10/8/6/4/2 min GA2 P immer 4min. locker 2km aus	
SO		6h Ga1		

Woche 2

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X 5km P vor Ort		2h Ga1	
DI		4h Ga1		
MI		2x30min. IM Renntempo, in Aeroposition, P 5min., ges. 1.45h	8x1000m Tempo: 3.25min./km, 200m Pause, davor 4x200m schnell, P 200	
DO	RUHE			
FR	X 3km P vor Ort	2h Ga1 ---	--- 15km Berglauf, Berge Ga2, Rest Ga1	
SA	X 4km P vor Ort	5h Ga1	1.10h gesamt, davon 10km Ga2	
SO	RUHE			