

Name: Patrick Löb
 Sportart: Triathlon
 Datum: 13.06.-03.07.

Woche 1

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X 1000m			
DI		30km REKOM	6km REKOM	
MI	3,5-4,0km GA1	1.30h ges. programmiertes Fahrtspiel	1.15h GA1 zügig	
DO	3,5km WSA		ein/aus jew. 2km 4x100m steigern 1000m 3.20/km 800m 3.14-3.17/km 600m 3.10-3.14/km 400m 3.00-3.10/km 200m unter 36" P 400m	
FR		3h GA1 locker		
SA	X 4-5km Ga1-GA2		2h GA1 locker - zügig	
SO		5.00h GA1locker - zügig		

Woche 2

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	X 3,5km Ga1			
DI		RUHE		
MI	X 2,5km GA1	1.30h ges. 4x15" voll anschl. 2min. locker 3x3km. voll P2min. <i>kannst Du auch auf Rolle machen</i>	ein/aus jew. 2km 4x100m steigern 10x200m Tempo:36-34" P 200m	
DO		RUHE		
FR	X 2000m GA1	3.30h Ga1, bergige Strecke	40min. GA1, bergig	
SA			1.15h gesamt davon 55min. 4.00/km, <i>flach!!</i>	
SO	X 3,5-4,0km TEMPO!!!	3h gesamt davon 1.30h IM-Renntempo		

Woche 3

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO			40min. GA1 zügig	
DI	X 2000m GA1 P vor Ort	1.30h GA1 zügig		
MI		RUHE		
DO	X 2000m GA1 P vor Ort	1.30h GA1 locker	30min. GA1 locker	
FR		RUHE		
SA	X 500m +4 Sprints a 15m	15km + 4 Antritte	4km + 3x100m Steigerung	
SO		Langdistanz Roth		