

Name: Sebastian  
 Sportart: Duathlon  
 Datum: letzte 2 Wochen vor Kurzduathlon Zofingen 26.08.

Woche 1

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	RUHE			
DI		1.30h mit 3x3min. Ga2 Zeitfahren, ---	-- 2km WSA/2km REKOM	
MI		70km Ga1 locker ---	--- 12km Ga1 locker (Lauf VOR Rad)	
DO	RUHE			
FR		3h Ga1 locker-zügig	1h Ga1 locker - zügig	
SA		L/R/L	<b>10km Crescendo Lauf/</b> (4km Ga1 locker, 3km GA1 zügig, 2km GA2, 1km WSA) <b>20km bergige Runde</b> (Ebene Ga1/Berg Ga2) <b>3km Lauf</b> (1km WSA/2km Ga1)	
SO		3h Ga1 locker		

Woche 2

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	RUHE			
DI			1h Ga1 locker	
MI		2.30h Ga1 locker		
DO		40km Ga1 locker ---	--- 8km Ga1 locker beides mit jew. 4 Sprints a 10"	
FR	RUHE			
SA		20km Ga1 locker mit 5min. Ga2 Zeitfahren	20min. Ga1 locker mit 1km in Ga2	
SO			<b>WK Duathlon Zofingen</b>	