

Name: Tanja  
 Sportart: Triathlon  
 Datum: 20.02. – 11.03.

Woche 1

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO				
DI	RUHE			
MI		Spinning bis WSA	2k ein Stretch 4x100m steigern, P 100m gehen  2x10x200m, Tempo WSA 200m Trabpause, 800m Serienpause (Zeiten an mich)  2k aus	mind. 3h Pause dazw.
DO		3h Strasse Ga1 locker	1h Ga1 locker	P3
FR	RUHE			
SA	X	2.30h Ga1 locker -	--- 5km Ga2	
SO		3h Ga1 locker, am Berg Ga1 zügig	1h Ga1 zügig	mind. 3h Pause dazw.

Woche 2

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	Verein	3h Ga1 locker – Ga2 am Berg		
DI	RUHE			
MI		Spinning bis WSA	2k ein Stretch 4x100m steigern, P 100m gehen  2x7x300m, Tempo WSA 100m Gehpause, 800m Serienpause (Zeiten an mich)  2k aus	mind. 3h Pause dazw.
DO		3h Ga1 locker		P3
FR	P1		ein/aus jew. 2km  10x1000m P 200m Gesteigert von 1-10, Zeiten an mich	
SA	Verein			
SO		3.30-5.30h Ga1 locker – zügig am Berg		

### Woche 3

Tag	Swim	Bike	Run	Kraft
MO	Verein			
DI			ein/aus jew. 2km Lauf ABC nach Wahl 10x400m P 200m Zeiten an mich	P3 (mind. 2h Pause)
MI		Spinning bis WSA	1h Ga1 locker	
DO		3h Ga1 locker	1h Ga1 zügig	
FR	RUHE			
SA	Verein	2-3h Ga1 locker	5km mit 3min. Ga2	
SO		nach Wahl: 2h Ga1 locker Strasse	<b>WK 10km</b>	