



Trainingsplan für Triathlon m. Vorbereitung Marathon
Kalenderwochen 09 – 12

	Trainingsvorgabe Datum 11.03- 17.03.13	Erfüllungsstand				
		Zeit	km	Ø	Puls	Bemerkung
Mo	Krafttraining/Stabi					
Di	Lauf 1.15 h GA1 + 3 Steigerungen Schwimmen Progr. 6					
Mi	Bahn: 15 Min. Warm-Up, 8x 1000 m in 4.10 Min. mit 400 m Trabpause + 5x 400 in 90 Sec. mit 200 m Trabpause, 10 Min. Cool-Down					
Do	Rolle oder Spinningrad nach Progr. 4 oder R / MTB 2 h incl. 2x 10 Min. KA					
Fr	Lauf 0.45 h GA1 + 0.20 h in Temp. 4.30 Min. + 0.10 h GA1 Schwimmen Progr. 4					
Sa	R oder MTB 2.30 h GA1					
So	Lauf 2.15 h GA1 + 30 Min. GA1/2 =(Marathon-Renntempo!)					
Σ	Schwimmen			Sonstiges: So oft wie mögl. Rumpfstabi zu Hause einbauen, 10 Min. genügen!		
	Rad					
	Lauf					
	Gesamt					