

KW 25	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag							40:00 Min			Dauerlauf mit Lauf-ABC Baue in deinen Dauerlauf 5min Lauf-ABC ein. Suche dir hierzu 4-5 verschiedene Übungen und führe diese auf einer Strecke von 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag							32:00 Min	3,7 km		Hill-Reps Hill-Reps: Suche dir eine Steigung mit 4-5%. Diese läufst du maximal schnell nach oben für 30sek, bevor du wieder locker nach unten zum Ausgangspunkt trabst. Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 8 x 30 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Mittwoch										
Donnerstag							30:00 Min			Morgenlauf Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Freitag							45:00 Min			Athletik-Training Bein-Balance- Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 3 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein durch.
Samstag							01:30 Std			Alternatives Grundagentraining Alternatives, lockeres Grundagentraining (Wandern, Radfahren)

KW 25	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag 23.06.2024										
Gesamt			01:42 Std	00:45 Std		01:30 Std	03:57 Std	3,7 Km		

Woche KW 26

KW 26	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag							01:00 Std			Dauerlauf mit Lauf-ABC Baue in deinen Dauerlauf 5min Lauf-ABC ein. Suche dir hierzu 4-5 verschiedene Übungen und führe diese auf einer Strecke von 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag							40:00 Min	4,8 km		Hill-Reps Hill-Reps: Suche dir eine Steigung mit 4-5%. Diese läufst du maximal schnell nach oben für 30sek, bevor du wieder locker nach unten zum Ausgangspunkt trabst. Trainingsblauf: Warm up - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 5 x 30 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Aktiv - 05:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 5 x 30 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Mittwoch										
Donnerstag							30:00 Min			Morgenlauf Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Freitag							50:00 Min			Athletik-Training Bein-Balance- Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 4 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein durch.

KW 26	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Samstag							01:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)
Sonntag										
Gesamt			02:10 Std	00:50 Std		01:30 Std	04:30 Std	4,8 Km		

Woche KW 27

KW 27	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag							01:00 Std			Dauerlauf mit Lauf-ABC Baue in deinen Dauerlauf 5min Lauf-ABC ein. Suche dir hierzu 4-5 verschiedene Übungen und führe diese auf einer Strecke von 20m aus. Wiederhole die Übungen jeweils 3x
Dienstag							30:00 Min			Schwimmen
Mittwoch										
Donnerstag							30:00 Min			Morgenlauf Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Freitag							50:00 Min			Athletik-Training Bein-Balance- Training Wärme dich 5min auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe im Anschluss 4 Serien mit je 12 Wiederholungen pro Bein durch.
Samstag							01:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)
Sonntag										
Gesamt	00:30 Std		01:30 Std	00:50 Std		01:30 Std	04:20 Std			

Woche KW 28[illegible]

KW 28	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 29[illegible]

KW 29	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundagentraining Alternatives, lockeres Grundagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 30[illegible]

KW 30	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 31

KW 31	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag							40:00 Min			Morgenlauf Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Dienstag							50:00 Min			Athletik-Training Ganzkörpertraining Wärme dich vor dem Training auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe 3 Serien mit je 15 Wiederholungen aus.
Mittwoch							40:00 Min			Schwimmen
Donnerstag										
Freitag							01:00 Std			Trail-Run Gewöhne dich an unebenes Gelände und an das Abwärtslaufen. Versuche auch bergauf so gut wie möglich zu Joggen.
Samstag										
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 32

KW 32	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Montag							50:00 Min			Morgenlauf Lockerer Morgenlauf, nach Möglichkeit nüchtern (Glas Wasser ist natürlich erlaubt)
Dienstag							50:00 Min			Athletik-Training Oberkörpertraining Wärme dich vor dem Training auf und mobilisiere die wichtigsten Gelenke. Führe 3 Serien mit je 15 Wiederholungen aus.
Mittwoch							39:00 Min			Schwellenlauf Führe zunächst 4min Tabata (20sek Vollgas-10sek traben) aus, bevor du direkt 5min sehr zügig aber nicht maximal läufst. Joggen dann locker 5min vor dem Auslaufen. Trainingsblauf: Warm up - 15:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 240 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz Aktiv - 05:00 Min @ WSA (170 - 179 BPM) Schwelle Herzfrequenz Cool down - 15:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Donnerstag										
Freitag							01:45 Std			Trail-Run Versuche bergauf zügig zu laufen und bergab die Beine wieder leicht zu lockern. Bleibe im unebenen Gelände konzentriert.
Samstag										
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 33[illegible]

KW 33	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 34

[illegible]

KW 34	Schwim.	Rad	Laufen	Athletik	Triathlon	Sonstige	Dauer	Distanz	Uhrzeit	Details
	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Zone	Std /Min	Km		Ablauf und weitere Informationen
Sonntag							02:30 Std			Alternatives Grundlagentraining Alternatives, lockeres Grundlagentraining (Wandern, Radfahren)

Woche KW 35[illegible]