

[illegible]

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
Gesamt			01:10 Std	00:40 Std		01:00 Std	02:50 Std	3,6 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							45:00 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										
Mittwoch							38:20 Min	4,7 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 - 5 x 20 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Aktiv - 05:00 Min Aktiv - 5 x 20 " @ ANS (ab 180 BPM) Schwelle Herzfrequenz mit Erholung - 60 " Cool down - 10:00 Min @ GA 1 (123 - 141 BPM) Schwelle Herzfrequenz
Donnerstag										
Freitag							45:00 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.
Samstag							01:00 Std			Ausdauertraining alternativ Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern

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
Sonntag 30.06.2024										
Gesamt			01:23 Std	00:45 Std		01:00 Std	03:08 Std	4,7 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							45:00 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										
Mittwoch							30:00 Min			Schwimmen
Donnerstag										
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.
Samstag							01:00 Std			Ausdauertraining alternativ Alternatives Ausdauertraining wie Radfahren oder Wandern
Sonntag										
Gesamt	00:30 Std		00:45 Std	00:50 Std		01:00 Std	03:05 Std			

Woche KW 28[illegible]

Woche KW 29[illegible]

Woche KW 30

[illegible]

Woche KW 31[illegible]

Woche KW 32[illegible]

Woche KW 33[illegible]

Woche KW 34[illegible]

Woche KW 35

[illegible]