

Trainingsplan Triathlon

für Max Mustermann

29.04.13 - 05.05.13

| KW 18 | 29.04.13 bis 05.05.13 | Intensität * bis *** | weitere Hinweise | ca. h:min |
|-------|-----------------------|-------------------------|------------------|-----------|
|-------|-----------------------|-------------------------|------------------|-----------|

Montag, 29.04.13

Ruhetag

Lass es dir gut gehen! Bei Muskelbeschwerden helfen Wechselbäder, Sauna und FüÙe hoch legen ;-)

Dienstag, 30.04.13

Ruhetag, passive Regeneration

Massagen

Mittwoch, 01.05.13



Grundlagen Brustschwimmen 1

Verbesserung der Kondition

200 m Einschwimmen (beliebig) *

6 x 25 m zügig Brustschwimmen, 25 m Rückenschwimmen, ohne Pause **

3 x 100 m Brustschwimmen, 30 sek. Pause *

100 m Rückenschwimmen *

200 m Ausschwimmen *

0:43

Achte beim Brustschwimmen auf eine lange Gleitphase. wahlweise auch Rückenschwimmen

Donnerstag, 02.05.13



Dehnung intensiv

Dehnung der großen Muskelgruppen

30 - 45 min. Dehnung **

0:30

Freitag, 03.05.13



Rumpfstabilisation

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

45 min. Athletiktraining (wähle 5 Übungen aus dem Katalog, je Übung 5 Sätze à 20 bis 30 Wdhlg.) **

0:45

Samstag, 04.05.13



Regeneration

lockeres Training nach einem Wettkampf

10 min. Einlaufen *

5 min. Laufgymnastik *

30-45 min. Laufen (Wohlfühltempo) *

0:45



Trainingsplan Triathlon

für Max Mustermann

29.04.13 - 05.05.13

Sonntag, 05.05.13

Ruhetag

ca. Trainingsstunden in dieser Woche: 2:43
Angabe der Trainingszeit geschätzt. Sie hilft deiner Zeitplanung.