



# Trainingsplan Triathlon

für Max Mustermann


11.09.13 - 29.09.13

KW 37	11.09.13 bis 15.09.13	Intensität * bis ***	weitere Hinweise	ca. h:min
-------	-----------------------	-------------------------	------------------	-----------


## Mittwoch, 11.09.13

	<b>Grundlagen 2</b>			<b>1:20</b>
	Lauftechnik optimieren			
	10 min. Einlaufen	*		
	10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x)	**		
	60 min. Laufen (Wohlfühltempo)	*		
	<b>Dehnung intensiv</b>			<b>0:30</b>
	Dehnung der großen Muskelgruppen			
	30 - 45 min. Dehnung	**		


## Donnerstag, 12.09.13

	<b>Tempo lange Intervalle 1</b>			<b>1:30</b>
	Tempoverbesserung			
	10 min. Einlaufen	*		
	10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen aus u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x)	**		
	60 min. Intervalllauf (5 x 5-8 min. mit 70-80%, 5 min. locker laufen)	**		
	10 min. Auslaufen	*		

## Freitag, 13.09.13

	<b>Rumpfstabilisation</b>			<b>0:45</b>
	Kräftigung der Rumpfmuskulatur			
	45 min. Athletiktraining (wähle 5 Übungen aus dem Katalog, je Übung 5 Sätze á 20 bis 30 Wdhlg.)	**		

## Samstag, 14.09.13

	<b>Technik + Tempo 1</b>			<b>1:25</b>
	Kräftigung und Abdruck			
	10 min. Einlaufen	*		
	10 min. Lauf ABC (Wähle 5 Übungen aus und wiederhole jede 2-3 mal), 5 min. Läufergymnastik	**		
	8-10 Steigerungsläufe (Strecke: 40-60 m, beginne aus dem Anfersen)	***		
	30 min. Tempowechsellauf	**		
	10 min. Auslaufen	*		


Strecke Lauf ABC: 30-40 m, Gehpausen zwischen den Übungen, Steigerungsläufe: steigere Tempo und Schrittlänge, achte auf Armeinsatz und Oberkörperhaltung, dazwischen Gehpausen

## Trainingsplan Triathlon

für Max Mustermann

11.09.13 - 29.09.13

### Sonntag, 15.09.13

	<b>Grundlagen 1</b> Training der Grundlagenausdauer	<b>2:20</b> Laufe in einem gleichmäßigen, lockeren Tempo. * *
	10 min. Einlaufen, 10 min. Läufergymnastik 120 min ruhiger Dauerlauf	


**ca. Trainingsstunden in dieser Woche: 7:50**  
 Angabe der Trainingszeit geschätzt. Sie hilft deiner Zeitplanung.

<b>KW 38</b>	<b>16.09.13 bis 22.09.13</b>	Intensität		ca. h:min
	Trainingseinheit Beschreibung	* bis ***	weitere Hinweise	



### Montag, 16.09.13

**Ruhetag**

### Dienstag, 17.09.13

	<b>Tempoeinheit kurze Intervalle 1</b> Tempoentwicklung	<b>1:10</b> Achte auf Vorfußaufsatz. * ** *** *
	10 min. Einlaufen 10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x) 40 min. Intervalllauf (6 x 60-90 sek. mit 80-90%, 5 min. locker laufen) 10 min. Auslaufen	

### Mittwoch, 18.09.13


	<b>Grundlagen 2</b> Lauftechnik optimieren	<b>1:20</b> * ** *
	10 min. Einlaufen 10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x) 60 min. Laufen (Wohlfühltempo)	
	<b>Dehnung intensiv</b> Dehnung der großen Muskelgruppen	<b>0:30</b> **
	30 - 45 min. Dehnung	

## Trainingsplan Triathlon


für Max Mustermann

11.09.13 - 29.09.13


### Donnerstag, 19.09.13

	<b>Tempo lange Intervalle 2</b> Tempoentwicklung	<b>1:40</b>
	10 min. Einlaufen	*
	10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x),	**
	5 min. Läufergymnastik	**
	70 - 90 min. Intervalllauf (5 x 8-10 min. mit 70-80%, 5 min. locker laufen)	**
	5 min. Auslaufen	*
		Beginn der Taperingphase


### Freitag, 20.09.13

	<b>Rumpfstabilisation</b> Kräftigung der Rumpfmuskulatur	<b>0:45</b>
	45 min. Athletiktraining (wähle 5 Übungen aus dem Katalog, je Übung 5 Sätze á 20 bis 30 Wdhlg.)	**

### Samstag, 21.09.13

	<b>Technik + Tempo 1</b> Kräftigung und Abdruck	<b>1:25</b>
	10 min. Einlaufen	*
	10 min. Lauf ABC (Wähle 5 Übungen aus und wiederhole jede 2-3 mal), 5 min. Läufergymnastik	**
	8-10 Steigerungsläufe (Strecke: 40-60 m, beginne aus dem Anfersen)	***
	30 min. Tempowechsellauf	**
	10 min. Auslaufen	*
		Strecke Lauf ABC: 30-40 m, Gehpausen zwischen den Übungen, Steigerungsläufe: steigere Tempo und Schrittlänge, achte auf Armeinsatz und Oberkörperhaltung, dazwischen Gehpausen

### Sonntag, 22.09.13

	<b>Tempowechsellauf 2</b> Verbesserung der Grundschnelligkeit, Lauftechnik	<b>1:50</b>
	10 min. Einlaufen	*
	10 min. Lauf-ABC (Wähle 5 Übungen aus und wiederhole jede 2-3 mal), 5 min. Läufergymnastik	**
	90 min. Tempowechsellauf	***
		Strecke Lauf ABC: 30-40 m, Gehpausen zwischen den Übungen; Variiere dein Lauftempo nach Gefühl!

**Lockerer Spaziergang zum Wahllokal.**

Am 22. September 2013 ist Bundestagswahl. Bitte geh hin! Es strengt nicht an.

**ca. Trainingsstunden in dieser Woche: 8:40**  
Angabe der Trainingszeit geschätzt. Sie hilft deiner Zeitplanung.

<b>KW 39</b>	<b>23.09.13 bis 29.09.13</b>	Intensität	ca. h:min
	Trainingseinheit Beschreibung	* bis ***	weitere Hinweise

## Trainingsplan Triathlon


für Max Mustermann

11.09.13 - 29.09.13



**Montag, 23.09.13**

**Ruhetag**


**Dienstag, 24.09.13**

	<p><b>Tempo lange Intervalle 2</b> <span style="float: right;"><b>1:40</b></span>          Tempoentwicklung</p> <p>10 min. Einlaufen <span style="float: right;">*</span>          10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x), <span style="float: right;">**</span>          5 min. Läufergymnastik <span style="float: right;">**</span>          70 - 90 min. Intervalllauf (5 x 8-10 min. mit 70-80%, 5 min. locker laufen) <span style="float: right;">**</span>          5 min. Auslaufen <span style="float: right;">*</span></p>
--	--


**Mittwoch, 25.09.13**

	<p><b>Grundlagen 2</b> <span style="float: right;"><b>1:20</b></span>          Lauftechnik optimieren</p> <p>10 min. Einlaufen <span style="float: right;">*</span>          10 min. Lauf-ABC (wähle aus dem Übungskatalog 3-5 Übungen u. übe sie auf einer Strecke von 30 m, wiederhole jede Übung 3x) <span style="float: right;">**</span>          60 min. Laufen (Wohlfühltempo) <span style="float: right;">*</span></p>
	<p><b>Dehnung intensiv</b> <span style="float: right;"><b>0:30</b></span>          Dehnung der großen Muskelgruppen</p> <p>30 - 45 min. Dehnung <span style="float: right;">**</span></p>

**Donnerstag, 26.09.13**

	<p><b>Technik + Tempo 1</b> <span style="float: right;"><b>1:25</b></span>          Kräftigung und Abdruck</p> <p>10 min. Einlaufen <span style="float: right;">*</span>          10 min. Lauf ABC (Wähle 5 Übungen aus und wiederhole jede 2-3 mal), 5 min. Läufergymnastik <span style="float: right;">**</span>          8-10 Steigerungsläufe (Strecke: 40-60 m, beginne aus dem Anfersen) <span style="float: right;">***</span>          30 min. Tempowechsellauf <span style="float: right;">**</span>          10 min. Auslaufen <span style="float: right;">*</span></p>	<p>Strecke Lauf ABC: 30-40 m, Gehpausen zwischen den Übungen,          Steigerungsläufe: steigere Tempo und Schrittlänge, achte auf Armeinsatz und Oberkörperhaltung, dazwischen Gehpausen</p>
--	---	--

**Freitag, 27.09.13**

	<p><b>Rumpfstabilisation</b> <span style="float: right;"><b>0:45</b></span>          Kräftigung der Rumpfmuskulatur</p> <p>45 min. Athletiktraining (wähle 5 Übungen aus dem Katalog, je Übung 5 Sätze á 20 bis 30 Wdhlg.) <span style="float: right;">**</span></p>
--	--



## Trainingsplan Triathlon

für Max Mustermann

11.09.13 - 29.09.13

### Samstag, 28.09.13



#### Grundlagen 4

Verbesserung der Kondition

0:50

10 min. Einlaufen

\*

10 min. Lauf-ABC (wähle 5 Übungen aus, wiederhole jede Übung  
2-3 mal)

\*\*

30 min. Laufen (Wohlfühltempo)

\*

### Sonntag, 29.09.13

#### 40. Berlin-Marathon

Komm gesund ins Ziel!

**ca. Trainingsstunden in dieser Woche: 6:30**

Angabe der Trainingszeit geschätzt. Sie hilft deiner Zeitplanung.